Анастасия ЧЕРНЫШЕВА

ДИЕТА

для молодой мамы

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

После родов организм женщины восстанавливается в течение целого года, и в этот период нельзя мучить себя строгими диетами и голодовками. Хотя многие женщины именно такими способами пытаются избавиться от лишних килограммов, накопившихся за 9 месяцев беременности. Послеродовой период, конечно, идеальный момент начать перестраивать свое питание и соблюдать диету, но она должна включать в себя все полезные вещества и витамины, чтобы ваш малыш не страдал от их недостатка. Особенно это касается тех мам, которые кормят ребенка грудью. Диета, о которой пойдет речь в этой книге, не заставит вас голодать или отказываться от множества полезных продуктов, она учитывает основы правильного питания, поэтому не навредит вам и организму вашего малыша.

Каждая женщина хочет выглядеть идеально. Но идеальным должно быть не только лицо, но и фигура. Путь к успеху заключается в хорошо подобранной диете и спортивных занятиях. Но как быть молодым мамам? Женщинам, находящимся в положении или только что подаривших жизнь малышу? Для них тоже были разработаны специальные диеты. В этой книге вы сможете найти ответы на такие вопросы, как «Что необходимо предпринять для того, чтобы сохранить форму после беременности?» и «Как, не навредив малышу, достичь былой стройности?».

- Анастасия Чернышова
  - Введение
  - Раздел 1
  - Глава 1
  - Глава 2
  - Глава 3
  - Раздел 2
    - Меню № 1 (для некормящих мам)
      - 1-й день
      - 2-й день
      - 3-й день
      - 4-й день
      - 5-й день
      - 6-й день
      - 7-й день
    - Меню № 2 (для некормящих мам)
      - 1-й день

- 2-й день
- 3-й день
- 4-й день
- 5-й день
- 6-й день
- 7-й день

- Меню № 3 (для некормящих мам)
  - 1-й день
  - 2-й день
  - 3-й день
  - 4-й день
  - 5-й день
  - 6-й день
  - 7-й день
- Меню № 4 (для некормящих мам)
  - 1-й день
  - 2-й день
  - 3-й день
  - 4-й день
  - 5-й день
  - 6-й день
  - 7-й день
- Меню № 5 (для некормящих мам)
  - 1-й день
  - 2-й день
  - 3-й день
  - 4-й день
  - 5-й день
  - 6-й день
  - 7-й день
- Меню № 6 (для кормящих мам)
  - 1-й день
  - 2-й день
  - 3-й день
  - 4-й день
  - 5-й день
  - 6-й день
  - 7-й день
- Меню № 7 (для кормящих мам)
  - 1-й день
  - 2-й день
  - 3-й день
  - 4-й день
  - 5-й день

- 6-й день
- 7-й день
- Меню № 8 (для кормящих мам)
  - 1-й день
  - 2-й день
  - 3-й день
  - 4-й день
  - 5-й день
  - 6-й день
  - 7-й день
- Меню № 9 (для кормящих мам)
  - 1-й день
  - 2-й день
  - 3-й день
  - 4-й день
  - 5-й день
  - 6-й день
  - 7-й день
- Меню № 10 (для кормящих мам)
  - 1-й день
  - 2-й день
  - 3-й день
  - 4-й день
  - 5-й день
  - 6-й день
  - 7-й день

Заключение

Анастасия Чернышова
Диета для молодой мамы

Введение

Беременным женщинам и тем, кто уже стал мамами, необходимо соблюдать здоровую диету. Диета для будущих мам существенно отличается от обычной диеты. Например, беременным следует потреблять большее количество калорий, железа и белка, чем тем девушкам, которые не ждут пока ребенка. Как показали последние исследования в области диетологии, чаще всего беременные потребляют не достаточное для их организма (и для организма их ребенка) количество калорий. Например, согласно диетической формуле беременным женщинам, вынашивающим плод, рекомендуется потреблять не менее 2140 ккал в сутки. А тем, кто только стал мамой, – 1940 ккал в сутки. Также беременным рекомендуется потреблять не менее 18 г белка в сутки, а родившим – на 4 г меньше; железа – 14,8 мг беременным и на 2,3 мг меньше – уже родившим; фолиевой кислоты – 300 мг беременным и 268 мг – уже родившим.

Самая страшная ошибка беременных заключается в том, что они зачастую больше думают о том, как бы не набрать лишний вес, а не о своем будущем ребенке. Недостаточное количество пищи, дающей энергию, может негативно отразиться не только на весе ребенка, но и на его здоровье. А соблюдение строгих диет может привести к нехватке молока для кормления малыша.

Очевидно, что, придерживаясь диеты для молодой мамы, вам необходимо будет каким-либо образом изменить свои кулинарные предпочтения. Во время беременности девушкам необходимо отказаться от алкоголя и курения. Более того, следует исключить чай и кофе, пить больше воды, увеличить количество потребляемых в пищу фруктов.

Раздел 1
Идеальное тело – это уже не мечта

Какой должна быть диета беременной девушки? Несмотря на то что, когда речь заходит о диете, не всегда легко подобрать себе правильный пищевой рацион, все же необходимо убедиться в том, что пища, которую вы употребляете, содержит достаточное количество питательных веществ.

Следует исключить из рациона продукты, включающие большое количество химических веществ, – это может оказаться вредным для вашего ребенка. Также следует учесть тот факт, что количество макронутреинов в вашем организме должно быть сбалансировано. Исходя из всего этого можно сформулировать один общий вопрос: «Какую пищу должно включать в себя меню молодой мамы, а какой еды лучше избегать?»

Перечень вредных для беременных женщин продуктов питания довольно широкий. Прежде всего следует избегать синтетической пищи. Помимо того что синтетические продукты просто вредны, они способны в течение длительного времени оказывать негативный эффект на здоровье ребенка. Однако существуют также натуральные продукты питания, которые являются очень вредными и могут пагубно отразиться на состоянии вашего здоровья.

> Более чем треть беременных женщин по всему миру испытывают недостаток фолиевой кислоты, что может оказать отрицательный эффект на нервную систему еще не родившегося ребенка, а именно: на строение позвоночника и формирование мозга.

Во-первых, будущим мамам необходимо прежде всего избегать употребление кофеина и алкоголя (если даже вы сильно привыкли к кофеину, придется от него отказаться). Исключить из своего рациона вам также придется соду, шоколад и крепкий чай. Как кофеин, так и алкоголь препятствуют усвоению организмом жизненно необходимых витаминов и минералов, таких как кальций и фолиевая кислота.

Во-вторых, настоятельно рекомендуется избегать пищевых добавок. Приобретая продукты в продуктовом супермаркете, внимательно читайте информацию на этикетках. Только представьте себе, что в продуктах, которые мы употребляем в пишу, содержатся гормоны, антибиотики и пестициды, которые

зачастую и являются причиной нашего плохого самочувствия. А теперь подумайте о том, как они могут сказаться на здоровье еще не родившегося ребенка.

Как видите, в состоянии беременности необходимо особенно тщательно следить за своим здоровьем. Ниже мы приведем следующие рекомендации, которые помогут вам не только остаться красивой и обворожительной молодой мамой, но и сохранят ваше здоровье.

Глава 1
О диетах

В период беременности и после родов, замотавшись проблемами насущными и заботами о ребенке, совсем забываешь о себе. Сначала эта забывчивость понятна – ведь мысли о собственном малыше куда важнее себя самой. Казалось бы, все верно, но, оказавшись в какой-то момент около зеркала, замираешь на мгновенье – я ли это? А все потому, что во время ожидания «маленького чуда» прибавляешь около 10—15 кг. Каждый ведь убеждает: «Нужно кушать за двоих!» Когда появляется малыш, и вовсе становится не до собственной внешности. Чтобы обеспечить ребенку правильное питание в период лактации, молодая мама сметает со стола все, что нужно, и порой даже то, что нельзя, искренне полагая, что делает все правильно. Неудивительно, что вес увеличивается, и в итоге в зеркале расплывается вроде бы знакомая фигура. «Ничего страшного, – думаете вы поначалу, – сейчас мне не до диет, тем более мам, кормящих грудью, нельзя ограничивать в еде». Оправдываете себя? Ведь зачастую за данными высказываниями скрывается банальная жажда переедания.

Но доля истины здесь все же есть, так как после родов организм женщины восстанавливается в течение целого года, и в течение этого периода времени нельзя мучить себя строгими диетами и голодовками. Они могут привести к значительным проблемам со здоровьем и здоровьем малыша. Запомните, в рационе должно присутствовать не менее 45 различных питательных веществ, благодаря которым клетки организма будут обеспечены энергией. И еще, питание вашего малыша напрямую зависит от качества молока, а оно, в свою очередь, зависит от того, что вы едите. Если же рискнете перейти на строжайшую диету, то ваш организм будет потреблять недостаточно полезных веществ, и, следовательно, их будет не хватать и ребенку. Согласитесь, не лучший вариант: губить здоровье ради фигуры.

Другое дело – придерживаться определенной диеты, а точнее, правильно и полноценно питаться. Если вы будете соблюдать простые правила, то непременно станете здоровее, стройнее и не навредите своему малышу. Нужно знать, во-первых, с какого времени можно начинать свою диету; во-вторых, что можно, а что нельзя есть; в-третьих, сколько калорий содержится в том или ином продукте; и, в-четвертых, как правильно их скомпоновать.

Иногда, правда, подсчет калорий может свести с ума даже

самого терпеливого математика. Но их необходимо считать, иначе борьба с лишним весом не принесет результатов. Ведь часто кажется, что за целый день было съедено совсем чуть-чуть, а оказывается, что вы превыси ли свою норму, поглотив за обедом пару пирожных, сдобных булочек и запив все сладкими газированными напитками, причем после всего этого можно остаться голодной.

Конечно, сидеть с калькулятором около тарелки с салатом глупо, поэтому в этой книге вы сможете найти десять различных меню, рассчитанных ровно на неделю, с готовыми рецептами и просчитанным количеством калорий, витаминов, минеральных веществ, жиров, белков и углеводов. Это поможет вам сбалансировать свое питание в соответствии с понравившейся диетой и обрести фигуру, о которой вы могли только мечтать. При этом вы можете не беспокоиться о питании своего ребенка, при кормлении грудью он будет получать все полезные вещества в необходимом количестве. Главное – постараться выбрать меню согласно вашим индивидуальным особенностям и особенностям организма вашего малыша, так как различные продукты могут вызвать у малышей аллергические реакции, колики и расстройства пищеварения. Тогда от продукта-аллергена следует сразу отказаться.

> Откажитесь от различных изнуряющих диет – они, бесспорно, лишь навредят. Не думайте также голодать – в организм в достаточном количестве должны поступать как белки, углеводы, так и жиры. Не ограничивайте себя в еде, она должна быть разнообразной, так как ослабленный организм нуждается в витаминах и минералах.

В идеале любую диету необходимо поддерживать комплексом определенных упражнений. Но между стиркой детских пеленок и приготовлением молочных смесей не всегда остается время заняться собой. Но, если появилась пара свободных минут, нужно потратить их с умом. Это вовсе не означает, что нужно делать упор на физическую нагрузку. Больше отдыхайте – силы понадобятся. Упражнения можно начинать только спустя 5—6 недель после естественных родов и 2—2,5 месяца после кесарева сечения. Тренировки не должны быть интенсивными, они должны носить характер легких разминок.

Но все-таки самое главное – это правильное питание.

Вот, например, поддержать себя в тонусе и хорошем расположении духа вам помогут углеводы, они также снабдят энергией почки, нервную систему, мышцы и мозг.

Но зачастую женщины стремятся убрать из своего рациона углеводы, так как они приносят чуть ли не половину суточной нормы калорий. Возможно, им просто неизвестно, что в продуктах, содержащих углеводы, содержатся необходимые нам витамины и минералы. Да и калорийность чаще всего зависит от вида самого углевода. Белки также нужны для организма, как и углеводы, они участвуют в процессах обмена веществ. Протеин вообще называют строителем клеток.

Жиры. От одного этого слова стройные красавицы приходят в ужас. Они не допускают ни капли жира в свой организм. Напрасно. Жир содержит наибольшее количество энергии, служит материалом для клеточной оболочки и несет витамины E, A, D. Большое количество жиров, безусловно, вредно, но от них бывает сложно отказаться, ведь именно жиры наделяют выпечку, сыры, колбасы, мясо специфическими вкусовыми качествами.

Согласитесь, лучше получать калории от углеводов, чем от жиров, поэтому особо следите за тем, что вы едите. Около 55% калорий должно приходиться на долю углеводов, 15% – белков, а остальные 30% организм должен получать благодаря жирам.

> Примите на заметку: чтобы интенсивно терять вес, необходимо потреблять не более 1200 ккал в день, но для кормящих мам этот показатель следует увеличить до 2000 или 2500 ккал в зависимости от образа жизни и затрачиваемой энергии. Не будьте слишком требовательной к себе, позволяйте иногда баловать себя чем-нибудь вкусненьким. Но не переедайте, ведь это также вредно, как и недоедание.

Существуют еще так называемые балластные вещества, способствующие регулярному опорожнению кишечника, к ним относятся: бобовые, свежие фрукты и овощи и продукты из цельного зерна.

Без витаминов, как известно, не обходится никто, они – участники всех ключевых процессов в организме. Вы должны получать 13 различных витаминов. Витамины – это защита нашего организма, поэтому не так важно, сколько вы едите, как то, что вы едите. Нельзя ограничивать себя в продуктах, богатых витаминами. При этом следует помнить, что витамины очень капризны и не терпят заморозки или перегрева, и их недостаток может наблюдаться у поклонников перекусить чем-то, давно хранящимся в холодильнике. Переизбыток, как и недостаток, витаминов тоже вреден. Поэтому не стоит налегать на них, надеясь исправить этим неправильное питание. Не забывайте также про минеральные вещества, которые, безусловно, также

важны. Такие вещества, как железо, фосфор, йод, кальций, являются жизненно необходимыми, и, согласитесь, лучше получить их через продукты питания, чем из таблеток.

Итак, если вы все-таки решились на активную борьбу с лишними килограммами, знайте: правильное питание никому не повредит, и начинать свою так называемую диету можно непосредственно после родов. Не употребляйте пищу, способную вызвать аллергию (например, апельсины, арбузы и т. д.). Для начала уясните для себя мотивацию диеты.

Мотивации могут быть различны, но они поддержат вас на протяжении всей диеты. Это может быть желание влезть в любимые джинсы и выйти на прогулку с ребенком во всей своей красе, а может быть желание услышать когда-нибудь спор между детьми о том, чья мама красивее. Согласись, очень приятно, когда ваш малыш считает вас самой-самой прекрасной на свете. Вообще лишние килограммы, а после беременности вы можете, встав на весы, удивиться, когда стрелка покажет на 10 кг больше, небезопасны для организма и могут лишь ослабить его. Начинаете сокрушаться, как же можно было набрать такой вес? И столь стремительно?

Во-первых, вспомните, ведь девять месяцев – это срок немаленький, и набирали свои килограммы вы постепенно. Организм сам требовал этого, ведь слой жира на животе и бедрах образовался там не случайно, он должен был оберегать плод от ударов и температур. Это естественно. Набрать лишний вес в течение беременности нормально и нестрашно. Другое дело, когда он остается на своем месте и после родов, а того хуже, когда он «осваивается» там и начинает возрастать.

> Ни в коем случае не употребляйте таблетки для похудения и не пейте травяных чаев, способствующих снижению веса, тем более если вы кормите грудью! Запомните раз и навсегда: если вы хотите оставаться здоровой, красивой и стройной, питайтесь правильно. Это не так уж и сложно.

Не допускайте этого. После родов ваши мышцы, довольно растянутые, должны окрепнуть и прийти в тонус. Лишние килограммы этому мешают.

Но вряд ли естественно, когда различные источники предлагают вам похудеть за неделю на 2—3 кг. Это уловки. Ваше желание быстрее скинуть так надоевший вам вес очевидно, но как бы это не принесло вам больше вреда, чем пользы. Все же обвислые бока безопаснее, чем перепады веса, поэтому не усердствуйте, обделяя себя едой, килограммы должны исчезать

постепенно и безопасно. Нормой будет считаться, если вы будете терять в месяц по 1 кг (если кормите грудью), и по 2, если ваш малыш уже приспособился к смесям и кашкам. Зато результат этой диеты будет необратим, если, конечно, вы потом не наброситесь на торты и пирожные.

Представьте только, как вы будете щеголять в своих любимых нарядах или гулять по пляжу в бикини, причем ваша самооценка будет еще выше от осознания того, что вы остались эффектной и яркой даже после родов. Быть изящной, ослепительной мамочкой – это очень сексуально.

Послеродовой период – идеальный момент перестроить свое питание и начать соблюдать диету. А если хотите быть обворожительной всегда, просто необходимо, чтобы эта диета стала вашим образом жизни. Она оздоровит вас не только изнутри, но и снаружи. Неплохая мотивация, верно?

Итак, почему же правильное питание после родов способствует похудению, ведь здесь не рекомендуется делать строгих ограничений в еде? Дело в том, что, каждый день потребляя пищу, мы можем не обращать внимание на ее качество и калорийность. За целый день можно съедать 0,5 кг огурцов, пару тарелок капусты, зеленые яблоки и вареную рыбу, а можно – немного жареного картофеля, один гамбургер, запив это баночкой сладкой газировки. Что же принесет вам больше витаминов и минералов? Что же калорийнее? Тут все ясно! Некоторая еда словно создана губить нашу фигуру. Зачем же мы ее потребляем? Вот, например, картофель содержит холестерин, так же как и масло, на котором его жарят, плюс еще жиры, содержащиеся в жареном мясе, хлебе и сахаре. Чем больше жиров, тем больше килограммов! А майонез, соус, соль сковывают в нашем организме воду и способствует «росту наших боков». Вообще достаточно было бы пяти граммов соли в день, но вряд ли мы этим обходимся. Будьте осторожнее, потому что избыточное потребление соли повышает кровяное давление.

Каждый раз, когда вы захотите что-нибудь безумно вкусное, но очень вредное, подумайте о том, что это не пойдет вам на пользу. Неправильное питание, сопровождающее нас на протяжении долгих лет, может нарушить обмен веществ и вызывать ложное чувство голода. Данное нарушение может привести к ожирению, поэтому нужно перестроить свое питание так, чтобы в рационе было больше сложных углеводов: нежирное молоко, рыба, овощи и фрукты. Конечно, сложно перестроиться и сразу же начать питаться правильно. Все же ваши вкусовые нервы требуют свое, поэтому умейте побаловать себя, но с умом (например, овощи можно не жарить, а готовить их на пару или

запечь в духовке).

> Для кормящих мам правильное питание полезно еще и тем, что оно помогает при выработке молока, насыщает ею витаминами и минералами и не вызывает отторжения у детского организма. Ребенок станет крепче и не будет болеть.

Кстати, женщины часто жалуются, что некоторые их подруги и вовсе не поправляются после беременности, хотя и едят «не очень умно», а они расплываются на глазах, или даже многие весят одинаково, но выглядят совершенно по-разному. Дело в том, что у всех людей мышечная и жировая ткань распределяются неодинаково, да и фигуры у всех различны – у кого-то широкая, а у кого-то тонкая кость. Вот, к примеру, если же окружность вашего запястья меньше 16 см, вы, скорее всего, относитесь к типу тонкокостных людей, ширококостные – с окружностью больше 18,5 см, а показатели от 16 до 18 – это норма. Что касается жировой ткани, то жира должно быть 20—25% от массы тела. И весит он примерно столько же, сколько и мышечная ткань, но последняя заставляет свою обладательницу выглядеть стройнее. Поэтому просто необходимо, помимо правильного питания, делать различные упражнения. Поначалу их может заменить забота о ребенке, постоянные подъемы корпуса в виде ночных вставаний с кровати, пробежки от кухни в спальню и уборка по дому. Поверьте, это довольно неплохая зарядка.

Если после всего вышесказанного вы решили начать питаться правильно, согласно предложенной диете, то вам нужно знать ответы еще на некоторые вопросы, беспокоящие множество женщин. Например, часто женщины, предвкушая дальнейшие сложности, спрашивают: «Трудно ли соблюдать диету?» Не бойтесь. Поначалу будет, конечно, нелегко. Ваш организм начнет перестраиваться и требовать прежнего режима питания. Это нормально, позднее все пройдет. Дело в том, что ваши вкусовые рецепторы могут привыкнуть к такому положению вещей и вскоре вы перестанете так безумно желать чего-нибудь прежнего и вредного, а станете получать удовольствие от той пищи, которую по праву называют правильной. Период привыкания будет длиться от 7 до 10 дней, хотя этот показатель индивидуален и вы можете ощущать себя комфортно уже и после трех дней правильного питания. Не относитесь скептически к своей диете и не начинайте ее спустя рукава. Если же вы решили, не совершайте ошибок, а то ваш результат будет далек от ожидаемого. Не торопитесь скинуть лишние килограммы – это вредно. Все должно идти своим чередом. Старайтесь

взвешиваться после каждой недели, можете также замерять талию. Когда сантиметры начнут исчезать, а килограммы – постепенно уходить, это станет лучшим стимулом для продолжения диеты. Главное – постарайтесь не думать о сладостях и пряностях, в первое время вам нужно будет вообще выкинуть их из головы. Позднее, конечно, можно будет побаловать себя шоколадом или кусочком пикантной пиццы. Но помните: это всего лишь пустые калории.

Еще будущие мамочки беспокоятся о том, как им справиться с чувством голода. Во-первых, оно не будет вас особо тревожить, вы же не голодаете. Другое дело, когда хочется именно соленых огурцов или шоколадных конфет. Это уже капризы. Если ваш малыш питается грудным молоком, эти продукты вообще необходимо исключить. Голод не должен вас тревожить, но если он вдруг напал – питайтесь несколько раз в день небольшими порциями, можете также перекусить чем-нибудь между едой (яблоком, например). Но лучше соблюдать режим и питаться в определенное время. Иногда организм сам может подсказать вам, как ему лучше, если вы научитесь прислушиваться к нему. Можете увеличивать порции или уменьшать их.

А как обойтись без некоторых продуктов, если вы кормите грудью? Вот, например, есть целый список продуктов, которые кормящим мамам запрещены. К их числу относятся дыни, арбузы, апельсины, мандарины и т. д. В этих продуктах много витаминов, но почему же их нельзя есть? Это может негативно сказаться на качестве молока. Витамины, содержащиеся в данных продуктах, есть и в других, которые вы можете смело употреблять в пищу.

Вопрос о том, что можно есть в период лактации, а что нельзя, решится в следующей главе. Если вы не кормите грудью, это не означает, что вы можете придерживаться обычных диет, рацион питания женщины после родов требует особого подхода, ведь вы потеряли слишком много сил и еще не окрепли.

Важный вопрос: как сохранить полученный результат после диеты? Во-первых, уже говорилось о том, что данная диета – это скорее правильное питание, и если вы будете продолжать поддерживать свой режим, то результат будет необратим.

Если же вы, истосковавшись по сладостям, кинетесь в кондитерскую и станете уплетать сладости за обе щеки, то все старания могут пройти впустую.

Как уже говорилось, суть этой диеты заключается в правильном питании после родов, а правильное питание можно определить как победу углеводов над жирами. Ведь, посудите сами, 1 г жиров выделяет 9,3 ккал, air углеводов – 4,1 ккал. Но не бегите от прилавков с товарами, богатыми жирами. Вот,

например, в масле их огромное количество, а оно тем не менее вам необходимо. Внимательно читайте, что написано на этикетках различных продуктов. Как правило, там указаны калорийность продукта и содержащиеся в нем питательные вещества. Берегите себя от «всяких Е», которые подстерегают вас в йогуртах, колбасах, сладостях и газированных водах. Старайтесь покупать только свежие овощи и фрукты.

Не ограничивайте себя в жидкости, можете выпивать до восьми стаканов в день разных соков, молока, минеральной воды. Следует только снизить употребление кофеина, а именно: до 3 чашек в день, так как это может вредно сказаться на здоровье малыша. Также кофеин мешает усвоению кальция и вызывает сердцебиение и беспокойство.

После родов, чтобы восстановить силы, вам понадобятся витамины и минералы.

Конечно, лучше, если они будут поступать в организм вместе с продуктами питания, но возможно применение витаминных добавок, которые вам посоветует принимать врач.

Кальций – это, в первую очередь, минеральное вещество. Кальций и фосфор обеспечивают здоровье наших костей и зубов, также кальций способствует правильной работе сердечно-сосудистой системы. В нашем организме находится до 2 кг кальция, который содержится в костях и зубах. Ваша суточная потребность кальция должна составлять 1 г. Наверное, вы уже знаете, как стремительно иногда мамаши теряют зубы. Нехватка кальция, особенно при кормлении грудью, может вызвать в дальнейшем остеопороз. Этого не произойдет, если вы будете в достаточных количествах употреблять молоко, сыр, йогурты, лосось, сардины, брокколи, шпинат, миндаль и др. Польза кальция очевидна.

Фосфор вы можете обнаружить в каждой клеточке нашего тела, он способствует росту организма и заряжает нас энергией и силой, помогает при артритах и сохраняет кости, зубы и десны здоровыми. Источником фосфора для вас могут стать такие продукты, как яйца, орехи, рыба, мясо. В сутки кормящая мама должна потреблять до 1,5 г фосфора. Магний. Потребность в нем удовлетворяется чаще всего благодаря хлебу, так как магнии содержится в муке, пшеничных отрубях, пшенице, его можно также встретить в лимонах, капусте, горохе, абрикосах. Магний превращает сахар в энергию, предупреждает отложения кальция. Человек может потреблять 400 мг магния в день. Кстати, магний содержится и в питьевой воде.

Организму также необходим калий. Он снабжает головной мозг кислородом, осуществляет сокращения мышц и обеспечивает

правильную работу сердца. Нехватка калия может привести к повышенной утомляемости, учащенному сердцебиению и снижает кровяное давление.

Железо содержится в красном мясе, шпинате и бобах и является незаменимым источником энергии, которая так быстро заканчивается у кормящих мам. Железо призвано каждый день бороться с усталостью, особенно если у вас низкое содержание гемоглобина в крови. Вы можете получать железо из продуктов, которые уже содержат витамин С или кальций, тогда железо будет усваиваться лучше.

Фолиевую кислоту, содержащуюся в печени, дрожжевых продуктах, нужно принимать как до, так и после родов.

Магний содержится в морепродуктах, зеленых овощах, орехах, молочных продуктах. Витамин А организует работу вашего организма при условии наличия минеральных веществ и жиров. Последние особенно необходимы, потому что витамин А усваивается только вместе с жиром. Вы можете получить этот витамин из печени, сливочного масла, моркови, капусты, томатов и брокколи.

Витамин D также усваивается только вместе с жиром и содержится в рыбе, печени, молочных продуктах и яичных желтках. Особенность этого витамина в том, что наша кожа под воздействием солнечных лучей сама способна воспроизводить его. Вместе с фосфором и кальцием витамин D формирует кости и зубы.

Витамин В находится в семенах и цельных зернах, рыбе, потрохах, свинине и говядине.

Витамин С очень важен для восстановления нашего организма, ускоряет выздоровление, благодаря этому витамину в нашем организме усваивается железо. Витамин С растворяется в воде и теряет свои полезные свойства при тепловой обработке, поэтому лучше употреблять свежие овощи и фрукты. Витамином С богаты черная смородина, картофель, цитрусовые, красный перец, киви, шиповник, брокколи.

Клетчатка. Именно она заставляет ваш кишечник работать правильно. Источниками клетчатки выступают овощи (салат, капуста, морковь и т. д.); фрукты (груши, яблоки, сливы, инжир); зерновые (отруби, коричневый рис, рожь и пшеница, овес); бобовые (чечевица, фасоль). Клетчатки можно употреблять от четырех до шести порций в день.

Итак, что такое питательные вещества, мы уяснили. Теперь следует разобраться, что такое калории и как с ними бороться. Калорийность можно определить как энергетическую ценность продуктов питания или как количество энергии, выделяемой

человеком в связи с потреблением пищи. Калории обеспечивают нас энергией и силой. Благодаря им мы можем вести активный образ жизни. Но в организм должно поступать лишь определенное их количество, т. е. ровно столько, сколько мы можем потратить в течение дня. Если в сутки вы потребляете калорий больше, чем тратите, то, безусловно, ваш вес начинает расти, так как неиспользованные калории имеют свойство оставаться про запас. Таким образом, калории могут быть для нас как друзьями, так и опасными врагами, портящими нашу великолепную фигуру. Но, если же вы научитесь соблюдать баланс и потреблять ровно столько калорий, сколько необходимо, вы сможете сохранить и удержать свои вес. Если вы сократите потребление калорий, то начнете худеть.

> Длительная нехватка калорий вредна, и ограничивать себя в них можно лишь в течение двух недель, потом лучше закрепить результат и постараться удержать вес на одной отметке. Данную процедуру можно повторить, если вы все же остались недовольны достигнутым.

Снижая вес, важно также заботиться о своей коже. Знайте, что, если вы резко полнеете и худеете, ваша кожа может стать растянутой, дряблой и вялой. Поэтому с самого начала диеты необходимо ухаживать за ней. Это несложно и может доставить массу удовольствия. Различные обертывания, массаж, оздоровительные процедуры только лишь улучшат ваше самочувствие, ведь так приятно заниматься собой. Пользуйтесь разнообразными кремами и гелями. Кожа на животе и бедрах нуждается в дополнительном уходе, так как на этих участках за время беременности она наиболее растянулась. Существует множество тонизирующих кремов, которые помогут ей восстановиться. В душе пользуйтесь губками и щетками, сделанными из натуральных материалов. Массаж ими повысит тонус кожи и усилит кровообращение.

Однако следует учесть, что беременным не рекомендуется резко бросать курить. Дело в том, что курение – это привычка, как психологическая, так и физическая. Состояние беременности требует плавного изменения образа жизни. Если вы будете резко менять свои привычки, то это может вызвать стресс в организме. Поэтому если до того, как забеременеть, вы курили, то, прежде чем отказаться от своей привычки, проконсультируйтесь с врачом. Как правило, в подобных случаях медики рекомендуют постепенно избавляться от табачной зависимости.

Глава 2
Основные требования

Диета, о которой пойдет речь в этой книге, не заставит вас голодать или отказываться от множества полезных продуктах. Эта диета включает основные правила правильного питания, поэтому не навредит вашему организму и снабдит его полезными веществами. Каждое меню диеты достаточно разнообразно и богато витаминами. Для кормящих мам питание окажет положительное влияние на выработку молока.

Диета включает в себя десять меню, одно из которых вы можете выбрать в соответствии со своими предпочтениями и образом жизни. Каждое меню рассчитано на неделю, за это время вы сможете потерять от 200 до 600 г. Но запомните: значительная потеря веса, т. е. по килограмму в неделю, не всегда приносит пользу, поэтому правильно рассчитывайте физическую нагрузку и не уменьшайте намеренно количество еды, указанной в диете. Начиная диету, позволяйте себе расслабиться, не создавайте четких и резких границ. Пусть ваш организм привыкнет питаться по-новому. Если вы ощущаете, что выбранное меню вам не подходит, убедитесь, что вы придерживаетесь всех правил и учитываете ежедневные гимнастики и упражнения. Диета может приносить минимальные результаты, если только вы ведете пассивный образ жизни и проводите все свободное время у телевизора. Каждое меню включает в себя такое питание, при котором вы будете потреблять как белки и углеводы, так и жиры. Не волнуйтесь, утверждение, что нужно вычеркнуть из своего рациона жиры, неверно. Жиры содержаться почти в 80% продуктов, и избежать их нелегко, они содержат необходимые организму жирные кислоты. Количество жиров будет, конечно, ограничено, но они не могут быть исключены вообще. Одного из десяти меню вы сможете придерживаться в течение двух недель, после чего нужно сделать недельный перерыв, потому что ограничение в калориях может быть вредным. В течение этого перерыва не рекомендуется возвращаться к прежнему питанию и набрасываться на сладости. Постарайтесь закрепить результат и употреблять ровно столько калорий, сколько затрачиваете в течение дня, для этого придерживайтесь питания, указанного в меню, которое вы выбрали, но слегка ослабьте его.

Ни одно из меню не предложит вам питаться один или два

раза в день, так как это может привести к перегрузке организма. Вы сможете выбрать трех-, четырех– и пятиразовое питание. Желательно, чтобы приемы пищи проводились в одно и то же время, маленькими порциями. Причем если вы выбираете трехразовое питание, то выбросите из головы утверждение, что большая порция должна приходиться на завтрак. Это неверно. На долю завтрака и ужина должно прихо диться около 25%, а обеда – 50% суточной нормы.

Данная диета не будет ограничивать вас одними только овощами и фруктами. Не всем подходят даже самые легкие овощные диеты. Питание будет достаточно разнообразным и со временем не надоест вам.

Не употребляйте очень холодные или очень горячие напитки и продукты, а тем более не совмещайте холодное и горячее.

Не заменяйте сливочное масло, которое кажется вам калорийным, растительным. Последнее, хотя и содержит в себе меньшее количество холестерина, безусловно, калорийнее сливочного.

> Помните, что вредно запивать пищу водой или пить сразу после еды. Вода разжижает желудочный сок, и это может привести к проблемам с пищеварением. Напитки можно употреблять вместе с едой только в случае сухости самой еды.

Если вы поставили перед собой цель сохранить стройную фигуру и здоровье до старости, употребляйте в пищу фрукты, овощи, зелень, ягоды, растительные масла, зерновые продукты, бобовые, нежирные белковые продукты.

Также в течение дня необходимо употреблять достаточное количество жидкости (около 2—2,5 л). Рацион, содержащий большое количество овощей и фруктов, идеально подходит для диеты.

> По данным последних научных исследований, природные соединения, содержащиеся в растительных продуктах, повышают иммунитет и защищают нас от серьезных заболеваний, таких как рак, возрастное ухудшение зрения, заболевания сердечно-сосудистой системы.

Общие нормы потребления растительных продуктов пока не выработаны, но все врачи-диетологи единогласно считают: чем больше употреблять их в пищу, тем лучше. Это не значит, что нужно переходить на вегетарианскую диету. Достаточно

ежедневно есть фрукты, овощи, крупы, орехи, бобовые, семечки. Если сочетать их с растительными жирами, они помогут вам легко справиться с лишними килограммами. Ведь большинство этих продуктов низкокалорийные, и, несмотря на то что они являются маложирными, быстро дают организму ощущение сытости. Не забывайте, что полезные жиры служат источником энергии.

В свой рацион будет очень полезным включить моно– и полиненасыщенные жиры, которые содержатся в грецких орехах и лососевых. Старайтесь употреблять меньше насыщенных животных жиров (сливочное масло, сметана), а также трансжиров (маргарин). Выстраивайте свой режим питания таким образом, чтобы блюда и продукты, которые вы употребляете, были «объемными», но содержали мало калорий. Ваш желудок будет заполняться, и вы будете чувствовать себя сытой, не получая при этом лишних калорий. Чтобы объем был больше, а калорий меньше, блюдо должно включать много фруктов и овощей, воды, клетчатки и, представьте себе, воздуха (например, молочно-фруктовый коктейль). Большая тарелка, полная вкусной еды, не оставит вас голодной. Раньше вы готовили потрясающий салат (овощи, бобовые, курица, зелень и т. д.) и выкладывали его совсем чуть-чуть себе на тарелку рядом с большой порцией мяса и картофеля. Теперь приготовьте тот же салат, но только теперь выложите его на небольшую тарелку. Этот прием поможет вам создать ощущение обилия еды на тарелке. На чувство сытости влияет количество еды, а не высококалорийные составляющие. Например, раньше вы отваривали хорошую порцию макарон, добавляли большую порцию жирного соуса и немного специй или зелени. Теперь же отварите 1/2 порции макарон, добавьте 1 или даже 2 порции тушеных овощей или хорошую порцию овощного соуса, щедро добавьте специи и зелень.

Старайтесь есть только неочищенные углеводные продукты: зерновые хлебцы, хлеб с отрубями, хлопья, мюсли, коричневый рис. В этих продуктах на каждую калорию приходится максимальное количество полезных питательных веществ.

Как можно чаще варите каши на воде: перловую, овсяную, пшенную, гречневую. Они разбухают, многократно увеличиваясь в объеме.

На завтрак съешьте только половину булочки, заменив оставшуюся половину фруктовым салатом.

Добавляйте больше овощей, содержащих крахмал (сладкий перец, капусту, морковь, лук, помидоры) в салаты, котлеты, подливки.

Ешьте свежие фрукты без ограничений. Добавляйте богатые

клетчаткой фрукты в выпечку и салаты, придавая таким образом блюдам дополнительный объем и вкус. Выбирайте только нежирные белковые продукты: постную ветчину, рыбу, морепродукты, мясо птицы без кожи, сыры и творог с низким содержанием жира. Если вы любите шоколад, не отказывайте себе в удовольствии. Просто растопите небольшое количество шоколада и обмакните в него дольки свежих фруктов или ягоды. Добавляйте в йогурты и творог ягоды, фрукты, орехи и сухофрукты.

Жить не можете без десертов? Запекайте в духовке яблоки и другие фрукты с небольшим количеством меда. Для вас не должно быть запретных продуктов. Питание должно быть разнообразным, включайте в него как можно больше необычных и полезных блюд. Выпивайте в день по 6 —8 стаканов воды. А в перерывах между едой можно употреблять зеленый чай: его травянистый вкус помогает умерить аппетит.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Никогда не пропускайте завтрак и другие основные приемы пищи. Перед вечеринкой или застольем перекусите. Планируйте встречи с друзьями подальше от кафе и ресторанов. Поощряйте и хвалите себя за успехи в вашей диете. Ставьте перед собой четкие и реалистичные задачи. Если вы готовитесь стать матерью или недавно ею стали, то исключите из своего рациона картофельные чипсы и другие сильно обжаренные закуски и лакомства. В углеводных продуктах, прошедших термическую обработку, содержится акриламид, который провоцирует развитие рака. Этот канцероген очень хорошо растворяется в воде и способен передаваться через кровь и материнское молоко.

Вместо мяса выбирайте рыбу. В ней содержится в 2 раза меньше калорий. В морепродуктах много кислот омега-3, снижающих уровень холестерина в крови. Лучше употреблять вареную рыбу либо приготовленную на пару или на гриле. Те, кто не злоупотребляет перекусами, быстрее избавляются от лишнего веса, потому что в итоге они получают меньше калорий. Яблоко с биойогуртом (120 ккал) или кусочек нежирного сыра с любым фруктом (130 ккал) снабжают кровь углеводами, а те, в свою очередь, утоляют голод, снабжая организм необходимым количеством клетчатки и белка. Чтобы в течение месяца в организм не поступало тысячи лишних калорий, перекусы надо готовить целенаправленно, воздерживаясь от поедания шоколада, бутербродов и т. д. Наслаждайтесь каждым кусочком пищи, ешьте медленно, потому что мозг получает сигнал о сытости лишь через 20 мин после окончания еды. Прекращайте есть в тот момент, когда вам кажется, что можно съесть еще немного, а не тогда,

когда вы чувствуете тяжесть в желудке. Перейдите на легкие десерты. Не отказывайте себе в удовольствии: в порции низкокалорийного десерта – 120 ккал. Это могут быть муссы (кофейный, ягодный), желе, фруктовые салаты с заправкой из легкого йогурта (а не из сметаны или сливок). Ну а тортики – не чаще чем раз в 10 дней. В праздники, во время больших застолий ешьте только лучшее. Вместо того чтобы сметать со стола все подряд, выбирайте только пару ваших самых любимых блюд, но не компенсируйте размером порций количество блюд, которые вы могли бы съесть. Мысленно разделите свою тарелку на четыре части. Три из них наполните крупами, овощами, бобовыми и (или) фруктами и только одну – мясом. Таким образом, вам будет обеспечено правильное сочетание питательных веществ, вы сможете контролировать объем пищи и сократите количество жиров и калорий. Лучше пейте больше фруктовых соков и минеральной воды.

Одна из главных причин лишнего веса – переедание. Существует множество причин переедания. Среди них специалисты выделяют три главные. В первом случае вы, возможно, просто получаете с едой больше калорий, чем расходуете, и даже не знаете об этом. Это называется пассивным перееданием. Если это происходит ежедневно, вы начинаете поправляться. Второй вариант – вы сознательно едите больше, чем следует, например вторую порцию горячего блюда за обедом или лишний десерт. И третий случай – неконтролируемое обжорство: вы поглощаете огромное количество пищи и при этом совершенно не можете себя сдерживать. Эксперты считают, что за перееданием всегда стоят психологические причины. В идеале чувство голода должен регулировать сам организм, как это происходит у детей. Ведь дети едят, когда голодны. Но мы взрослеем, и на нас все большее влияние начинают оказывать внешние стимулы. Вокруг так много разных красивых и аппетитных продуктов! Кроме того, вкусную еду мы часто воспринимаем как награду. На то, что и когда мы едим, влияет множество внешних факторов. Многие едят просто потому, что еда, особенно вкусная, постоянно под рукой. Другие едят, чтобы снять стресс. Это действительно помогает, хотя и ненадолго. Но не стоит отчаиваться. Вы вполне можете контролировать себя, следя за тем, сколько вы едите.

1. Обозначьте особо опасные для вас ситуации. Мало кто переедает всегда и везде, поэтому важно опреде – лить, в каких случаях ваш аппетит может выйти из-под контроля. И для каждого из них постарайтесь придумать план действия. Например, если в гостях у родственников вас всегда угощают

всевозможной выпечкой, купите или приготовьте заранее низкокалорийный десерт и возьмите его с собой, чтобы всех угостить.

2. Придумайте, как можно общаться с друзьями и близкими без еды. В гостях обычно все едят больше, как говорится, за компанию. Дурной пример заразителен. Поэтому, планируя встречи с друзьями, старайтесь проводить их в парке, в театре или на выставке – в местах, не связанных едой.

3. Жирные блюда – в последнюю очередь. Гораздо легче съесть лишний кусочек, если еда вкусная. А отменный вкус блюд часто связан с высоким содержанием жиров, которые вдвойне опасны: в них в 2 раза больше калорий, чем в белках и углеводах. Кроме того, чтобы появилось ощущение сытости, жирной пищи надо съесть много. Поэтому сначала стоит отдать предпочтение низкокалорийной пище – фруктам, овощам и злакам, – тогда вы вряд ли злоупотребите высококалорийными продуктами.

4. Избегайте искушений. Не держите дома высококалорийные закуски. Вместо них пусть у вас всегда будут под рукой зерновые хлебцы, побольше фруктов, кисломолочные продукты, сухофрукты. Чем больше вы контролируете свою жизнь и уделяете внимание таким мелочам, тем меньше лишних калорий вы поглощаете.

5. Не ешьте где попало. Постарайтесь есть только за столом, а не перед телевизором, у компьютера или за чтением книг или журналов. Полностью сконцентрируйте свое внимание на еде – ее внешнем виде, запахе и вкусе, и тогда вы вряд ли продолжите есть, когда насытитесь.

6. Ешьте чаще. Если есть понемногу, но часто, содержание сахара в крови останется стабильным и вы все время будете полны энергии. Кроме того, вы не успеете сильно проголодаться. Если же весь день морить себя голодом, к вечеру вы все равно не выдержите и сорветесь, употребив за один прием пищи больше калорий, чем вы могли употребить за весь день.

7. Скажите диете «нет». Если слишком строго следить за своим рационом, может возникнуть чувство неудовлетворенности. Последние исследования показали, что постоянный учет калорий и сидение на диете, как ни странно, способствуют перееданию, особенно тогда, когда вас никто не видит.

8. Исключите из своей жизни большие упаковки! Если вы купите огромный пакет чипсов, то не успокоитесь до тех пор, пока не съедите все до последней крошки. Поэтому покупайте маленькие упаковки.

9. Правило десяти минут. Если вам вдруг неудержимо

захотелось съесть шоколадный батончик или бутерброд с колбасой, сделайте паузу и спросите себя: действительно ли вы голодны или вам просто скучно, а может быть, вы пытаетесь найти повод, чтобы не заниматься неприятным делом? Отвлекитесь на что-нибудь на 10 мин. Внезапный ложный голод может за это время пройти: ведь он часто связан с желанием просто пожевать что-то или почувствовать вкус во рту.

10. Нельзя ходить в гости на голодный желудок. Если вы пришли в гости или в ресторан голодной, очень легко потерять над собой контроль. Фрукты (банан, яблоко или немного сухофруктов) и стакан воды, молока или томатного сока с зерновым хлебцем перед выходом из дома помогут подавить аппетит.

11. Не ешьте, сидя перед телевизором. Чтобы избавиться от привычки есть во время просмотра телевизора, старайтесь в это время чем-то занять руки. Например, в это время вы можете делать маникюр, вязать, разгадывать кроссворд или головоломку, тогда вам вряд ли захочется что-нибудь пожевать. У вас просто не будет возможности это сделать.

12. Отказывайтесь от добавки. Когда вам предлагают добавку, нужно ясно и твердо отказаться. При этом следует осторожно выбирать слова. Вы сами решаете, что и сколько вам есть. Психологи советуют: скажите, что вы проходите оздоровительный курс (и не говорите, что вы на диете), тогда окружающим будет легче принять ваш отказ.

13. Физическая активность – залог успеха. Тренировки не только помогают сжигать лишние калории. Люди, постоянно занимающиеся спортом, гораздо реже переедают, вероятно от того, что он повышает настроение, и им нет нужды искать утешения в еде. Ваша приверженность здоровому образу жизни укрепляется, и вы обращаете больше внимания на то, когда, где и что едите.

14. Еда – не единственное лекарство от стресса. Можно научиться справляться с эмоциями, не прибегая к помощи еды. Для повышения настроения достаточно общения с друзьями или горячей ванны или прогулки. Если отвлечься от грустных мыслей или просто «пожить с ними» какое-то время, они уйдут быстрее, чем вы думаете. И потом вы будете чувствовать себя намного лучше, ведь вы успешно избежали другой причины стресса – переедания.

15. Ресторанные уловки. В ресторане мы съедаем значительно больше, чем дома, поэтому, знакомясь с меню, начинайте с раздела «Салаты». А чтобы избежать искушения, слушая, что заказывают другие, старайтесь делать заказ первой.

Не забывайте о белках. Белки – органические соединения, построенные из аминокислот. В пище встречаются 22 белковых составляющих, но всего в природе их 80. Из 22 белковых составляющих человеческий организм способен сам синтезировать 12 аминокислот, поэтому их называют заменимыми. Остальные 10, которые являются незаменимыми, поступают в организм вместе с пищей. Белки, содержащиеся в сое и продуктах животного происхождения, носят название «полные». Вся растительная пища состоит из «неполных» белков, в ней недостает одной или нескольких аминокислот. Одна из важнейших функций протеинов – строительная: они составляют основу клеток, органов и тканей, а также играют роль катализаторов, транспортируют необходимые химические элементы и соединения. Благодаря белкам организм может вырабатывать антитела, борющиеся с вторгшимися вирусами. Для тех, чью физическую активность можно оценить как среднюю (тренировки 3 раза в неделю по 30—60 мин), рекомендуемая норма составляет 0,8 г белка на 1 кг веса. Чтобы определить свою норму, умножьте свой вес на 0,8. Допустим, суточная норма белка для женщины весом 70 кг составляет 56 г или 12—15% от всего числа калорий, потребляемых за день. Если вы занимаетесь спортом 4—6 раз в неделю по 30—60 мин, белков нужно больше – 1,2– 1,4 г на 1 кг веса. Тогда для женщины весом 70 кг суточная норма составляет 130—145 г, т. е. где-то 30% от всего числа калорий. То же количество аминокислот нужно человеку, восстанавливающему силы после тяжелой болезни или занимающемуся экстремальным видом спорта. При нехватке протеинов организм часто испытывает усталость, слабость и становится более подверженным болезням. Утрачивается способность наращивать мышечную массу и демонстрировать в спорте хорошие результаты. Повышенная хрупкость костей – также следствие острой нехватки белков. Таким образом, свое здоровье подвергают серьезной опасности вегетарианцы и женщины, придерживающиеся низкокалорийных диет, а также спортсмены, сжигающие вместо жиров белки. Их организм не получает в достаточной мере строительного материала для синтеза «полных» протеинов.

Физические упражнения – также немаловажный фактор похудения. Дело в том, что кожа после родов может быть растянутой и неэластичной, особенно в области бедер и живота. Очень неприятно, когда, даже сбросив излишний вес, кожа остается обвисшей и выглядит не так, как бы вам хотелось. Чтобы придать фигуре нужную форму и подтянуть мышцы и кожу, необходимо делать различные упражнения, массаж и принимать

контрастный душ. Начнем с упражнений. Во-первых, вам нужно настроиться на то, что делать их придется постоянно, только так вы добьетесь нужного эффекта. Во-вторых, темп тренировок нужно увеличивать постепенно. Запомните: никогда не начинайте со сложных упражнений и больших объемов работы. Все должно быть в меру, и, если вы ощущаете одышку или учащенное сердцебиение, немедленно прекратите занятие. В-третьих, не ждите результата сразу же после первых упражнений, должно пройти время. Но не бойтесь, оно не будет потрачено зря, так как если вы будете активно выполнять упражнения, то эффект обязательно проявится. В-четвертых, любые упражнения должны вызывать чувство усталости, это будет означать, что ваш организм начал сжигать калории. Не употребляйте пищу за час до и после тренировки. Упражнения могут быть различны, но должны задействовать почти все группы мышц. Как уже говорилось, упражнения можно начинать только по прошествии шести недель после естественных родов и около трех месяцев после кесарева сечения. По истечению этого времени вы должны настроить себя на утренние разминки или гимнастику.

Чтобы адаптировать организм к нагрузкам, начинайте с простых упражнений.

Перед началом разминки соедините руки в замок и, поднимая их вверх, вытянитесь вверх, как бы потягиваясь после сна. Растяжка также нужна вашей шее. Чтобы она выглядела молодо и подтянуто, встаньте ровно и вытянитесь вверх одной только шеей, постарайтесь как можно выше приподнять подбородок, а потом опустить его к груди. Повторите упражнение несколько раз. Разминки могут заключаться в различных скручиваниях (когда стопы прижаты к полу, и совершаются только лишь повороты корпуса, таким образом можно попытаться дотянуться руками до стенки, которая находится позади вас, также в это упражнение можно включить круговые движения тазом), наклонах, которые укрепят поясницу и мышцы пресса. Не сгибая колен, наклонитесь вперед, пытаясь достать руками пол. Если у вас есть обруч, крутите его по несколько минут в день. Постарайтесь делать упражнения, которые бы растягивали наибольшее количество мышц. Можете встать напротив стены, упереться в нее руками, не сгибая локтей, и так, чтобы спина оставалась прямой, как можно сильнее прогнуть спину.

После родов очень важно подтянуть мышцы живота и груди.

Напрягая и расслабляя мышцы живота, подтягивая его, вы способствуете сжиганию жиров. Прямую мышцу вы можете укрепить, поднимая ноги к груди или поднимая туловище в положении лежа. Поперечную мышцу вы можете укрепить

правильным дыханием, как бы «выдувая» живот и втягивая его. Косые мышцы подтянуться при поворотах корпуса. Упражнения для живота очень многообразны, к ним относятся различные поднимания ног. Например, лежа на спине, подтяните согнутые в коленях ноги к груди. Затем выпрямите ноги вверх и постарайтесь коснуться ими пола за головой. Можете поочередно поднимать прямые ноги или делать упражнение «ножницы». Хорошо работают мышцы при одновременном подъеме ног и корпуса друг к другу.

> Не каждый знает, что брюшная стенка включает несколько мышц, каждую из которых следует тренировать отдельно. К ним относятся: прямая мышца, поперечная и косые мышцы. Вообще ваш живот вы можете тренировать, лежа в кровати, находясь на работе или в транспорте.

Чтобы талия стала тонкой и изящной, нужно тренировать косые мышцы. При регулярных занятиях исчезнет лишний жир, и ваша талия станет изящней уже через два месяца. Поднимая корпус, старайтесь коснуться правым локтем левого колена, при следующем подъеме корпуса – левым локтем правого колена. Лягте на спину, выпрямите ноги вверх и наклоняйте их то в левую сторону, то в правую. Лежа на боку, поднимайте ногу вверх.

> После массажа примите освежающий душ. Вы убедитесь, как положительно он скажется на вашем самочувствии. Купите себе пару баночек с какими-нибудь подтягивающими и тонизирующими кожу кремами.

Мышцы груди также можно тренировать. Хорошее упражнение: соедините ладони на уровне груди и постарайтесь как можно сильнее прижать их друг к другу или положите одну ладонь на другую и также прижимайте их в течение нескольких секунд. Выполняя упражнения, вы заметите, как грудь станет более высокой и упругой.

Массаж сделает кожу более эластичной и гладкой. Можно использовать различные масла, крема, косметические средства. Вы заметите, что массаж необходим не только вашей коже, но и мышцам, также он поможет вам расслабиться и отдохнуть. Не жалейте времени на свое здоровье. Массаж – это лучшее средство, которым вы располагаете против усталости и напряжения. Он улучшит самочувствие и, что немаловажно, поднимет настроение.

Массаж улучшит кровообращение и будет держать ваши мышцы в тонусе, а самое главное – он способствует усовершенствованию вашей фигуры.

Послеродовой период очень важен для вашего организма. В это время вы легко можете избавиться от вредных привычек. Благодаря правильному питанию у вас появится великолепная возможность наладить работу всех внутренних органов. Избавившись от лишних килограммов, вы почувствуете себя легче и комфортнее. Поверьте, это чувство стоит того, чтобы к нему стремиться.

Женщине после родов необходим особый подход к себе. Вместо рекомендуемых 1200 ккал вам необходимо потреблять до 2000 ккал в день. Если вы ведете активный образ жизни, то этот показатель можно увеличить по вашему усмотрению. Верно, что, набрав лишний вес, очень тяжело от него избавиться, верно также и то, что легче с самого начала держать себя в руках, чем потом пытаться избавиться от негативных последствий. Но во время беременности (и это происходит как-то само собой) вес прибавляется не по дням, а по часам. Неудивительно, что вы радуетесь этому, ведь это знак того, что растет ваш малыш. Но к середине беременности или к ее концу вы осознаете, что радоваться, собственно говоря, нечему. Ваше лицо, руки и некогда стройные ноги уже не кажутся вам знакомыми. Вы сами замечаете, как изменилась ваша фигура, и это вызывает массу недовольств. Возникают мысли, что после родов, когда уже нечем будет оправдать собственную полноту, вы станете с обидой поглядывать на витрины магазинов, в которых когда-то делали покупки. Становится просто страшно, что не влезешь в свои любимые вещи.

> Упражнения совместно с новым питанием сделает вашу фигуру безупречной. Данное питание создано специально для молодых мам, желающих привести себя в форму после родов.

После рождения малыша становится уже не до вещей. В первую неделю его жизни именно он приковывает ваше внимание к себе. Как уже говорилось, уже только за эту неделю женщина может потерять до 2 кг своего веса, а за первый месяц – около пяти. Это происходит, главным образом, потому что вы уделяете все свое время новому члену семьи и просто не успеваете подумать о еде. Только потом, когда спадет напряжение, вы вновь вспоминаете о себе. Если вы начнете питаться по-прежнему, то легко наберете потерянные килограммы, но если же будете соблюдать диету, то сбросите еще пару, а затем быстро обретете

форму, о которой всегда мечтали. За четыре месяца вы вернете свою прежнюю фигуру или даже обретете совершенную. Итак, подведем итоги и вспомним о нескольких простых правилах для тех, кто сидит на диете.

1. Постарайтесь каждый день употреблять как свежие, так и вареные и тушеные овощи, причем включать их в свой рацион можно при каждом приеме пищи. А вот мясо и мясные продукты лучше употреблять не более одного раза в день.

2. Вы можете употреблять маложирные молочные продукты, но лучше всего использовать обезжиренные.

3. Если вы не кормите ребенка грудью, то вам можно употреблять сухое вино в количестве 1 стакана каждый день.

4. Лучше всего исключить из употребления газированные сладкие напитки, к примеру колу и пепси.

5. Продолжая тему сладкого, как бы это грустно ни звучало, постарайтесь исключить из рациона питания конфеты и шоколад. Если уж вы не можете совсем без сладкого, то можете съесть кусочек пастилы или мармелада или небольшое количество карамели в течение дня.

6. Рекомендуем употреблять зерновые продукты, например каши, сваренные на обезжиренном молоке.

7. Не употребляйте орехи и семечки. В маленькой горсти содержится почти половина дневной нормы калорий, а, начав грызть семечки, многие не могут ограничиться горстью.

8. Лучше вместо соков пить минеральную воду и употреблять фрукты в чистом виде. Приведем пример: 1 л апельсинового сока содержит 900 ккал, а если съесть 1 кг апельсинов, то вы получите всего 400 ккал.

9. Лучше не принимать никаких специальных препаратов, чаев, биодобавок и прочих средств для похудения.

10. Если вы кормите ребенка грудью, то вам стоит отказаться от очищающих травяных чаев, так как их употребление может оказать отрицательное воздействие на качество молока.

11. Регулярно употребляйте витаминно-минеральные добавки, но и здесь следует знать меру, не превышайте нормы потребления витаминов.

В общем-то, следуя этим простым правилам, молодые мамы могут сами составлять себе рецепты и целые меню. Мы приведем несколько приблизительных меню на неделю. Но нужно сразу сказать, что примерные меню на неделю составлены таким образом, что первые пять из них предназначены для женщин, которые не кормят ребенка грудью, а остальные – для кормящих мам.

Сбросить вес – это не значит расстаться с жиром. Вспомните о

том, что главный компонент нашего тела – вода. Ее количество в теле никогда не бывает стабильным. Уровень содержания воды в организме то увеличивается, то уменьшается. Среднестатистическая «водяная» разница в весе составляет около 5 кг. В этом смысле верить весам никак нельзя. В первую очередь, они показывают колебания объема жидкости в организме. Поэтому контроль за собственным весом надо вести следующим образом: взвешивайтесь каждое утро, как только проснулись, желательно до завтрака. В тетради записывайте все показания в течение месяца. В конце месяца подчеркните красным фломастером самое низкое значение. По тому же принципу действуйте в следующем месяце и опять отметьте самый низкий показатель. Делайте выводы только на основании сравнения этих ежемесячных данных, а именно – самых низких показателей.

А теперь про вид в зеркале. Допустим, весы показали очевидный прогресс, а реальных видимых результатов не наблюдается. В чем тут дело? В том, что жировые отложения сходят совсем не там, где вы хотите, а там, где им «удобнее». Дело в физиологической специфике. Где-то кровь застаивается, а где-то бежит быстрее. Где-то жировые клетки более чувствительны к гормонам, сжигающим жир, а где-то их чувствительность сильно понижена. Однако, когда жир сойдет в «легких» местах, обязательно придет очередь «трудных». Вот тогда ненужные килограммы в ненужных местах и исчезнут. Ночью, когда вы спите, ваш организм продолжает жить и расходовать энергию с той лишь разницей, что он не восстанавливает затраты за кухонным столом. Вы просыпаетесь отдохнувшей и… голодной. У всех нас сложилась стойкая привычка завтракать на скорую руку, причем очень скудно. Чаще всего это чашка кофе с миниатюрным бутербродом. Зато уж в обед мы отводим душу (мучаясь потом угрызениями совести). Между тем утром как раз надо наедаться как следует. Знаете, почему? Организм, не получивший пищу за завтраком, понизит ваш энергообмен. Снижение обмена веществ с годами станет хроническим. А это уже предпосылка к ожирению. Калории, поступающие в желудок, за ненадобностью будут отправлены вам под кожу в виде жировых отложений. Медицинская статистика подтверждает, что тот, кто мало ест по утрам, после 30 лет обязательно страдает избытком веса. Бывают, конечно, исключения, но они редки. И не бойтесь располнеть! Если вы плотно позавтракаете, вы с гарантией меньше съедите на обед и на ужин. Что делать, если у вас сложилась многолетняя привычка есть по утрам немного? Конечно, сразу желудок никак не примет полную тарелку овсяной каши. Приучайте себя постепенно,

понемногу увеличивая размеры порции. Что же еще можно предпринять, чтобы, не изнуряя себя, день за днем терять лишний вес? Следуйте этим советам, чтобы победить в нелегкой борьбе с килограммами.

1. Каждый день пробуйте новое блюдо, и свежие вкусовые ощущения избавят вас от «диетической скуки» и унылого подозрения, что красота действительно требует жертв и эта жертва – вы…

2. Чтобы изменить вкус тушеных овощей, к ним можно добавить манго, бруснику или киви.

3. Ешьте медленнее. Телу требуется 20 мин, чтобы сигнал «я сыта» дошел от желудка до мозга. Горячая пища расщепляется медленнее холодной.

4. Перед тем как приступить ко второму, подождите 15 мин. Тогда вы съедите порцию, меньшую в два раза, и почувствуете сытость.

5. Чистите зубы чаще. Оставшийся во рту вкус пищу заставляет организм «думать», что вы пока не наелись.

6. Пейте больше воды – стакан перед едой и по стакану каждые два часа в течение дня. Это избавит вас от ощущения голода и разыгравшегося под вечер аппетита. Поэтому советуем всегда иметь при себе бутылочку минералки.

7. Иногда желание почувствовать острые вкусовые ощущения мы считаем за настоящий аппетит. Различные специи помогут вам в этом. Корицей или ванилью можно без труда заменить в десертах сахар.

8. Включайте в свой рацион низкокалорийные «версии» знакомых продуктов. Замените масло, майонез, сметану на низкокалорийные соусы. Блюда будут не менее вкусны и с горчицей, и с фруктовым (овощным) соусом.

1. Несколько фруктов или овощей при каждом приеме пищи в достаточной мере способствуют насыщению, и вы сократите таким образом потребление калорий.

2. Вдохновляйтесь чужими успехами. Смогли другие – сможете и вы! Берите пример с женщин, победивших собственный вес, черпайте вдохновение, глядя на чужую стройную талию.

3. Одевайтесь со вкусом. Красивый внешний вид придаст вам уверенность, и вы больше не станете искать «утешения» в еде. Вам захочется и в дальнейшем следить за фигурой. Чаще хвастайтесь (шутка!). Но на самом деле полезно рассказывать друзьям о своих усилиях – вы получите моральную поддержку и уважение, а кроме того, волей-неволей придется воплощать сказанное в жизнь. Только ведите повествование о своих «подвигах» с юмором, без пафоса – тогда вы завоюете симпатии

окружающих. Просчитайте, из-за чего могут произойти срывы, и заранее подумайте, как их можно предотвратить. Даже если у вас порой не хватает времени выполнить весь комплекс упражнений целиком, выполняйте его хотя бы частично. Небольшая нагрузка все же лучше, чем никакой. Недавнее исследование показало, что люди, начинавшие обед с большой порции легкого салата (в 300 г содержится около 107 ккал), в целом потребляли во время этого приема пищи на 12% меньше калорий, чем те, кто сразу приступал к горячему. Казалось бы, наличие дополнительного блюда неизбежно приведет к тому, что вы съедите больше, однако, с точки зрения энергетической ценности, это не так. Чтобы совместить несовместимое и насыщаться, сокращая при этом калории, начните с нежирного супа или овощного салата, порция которых не превышает 150 ккал и не заправлена тяжелыми маионезными, сметанными или сырными соусами. Используйте любую возможность сократить калорийность вашего рациона или сжечь еще немного калорий. Специалисты-диетологи обнаружили, что ограничение привычного рациона на 100 ккал в день (это 1 шоколадный бисквит) останавливает процесс прибавления в весе после 30 лет. Размер порции очень важен. Если количество съеденного превышает потребности вашего организма, похудеть невозможно. Кроме того, часто имеет место так называемый энергетический разрыв: каждый день вы тратите калории, но не сжигаете жир. Это позволяет весу постепенно расти. Данный фактор считают одной из важнейших причин массового ожирения женщин.

> Если вы снизите калорийность дневного рациона на 100 ккал, то почти не ощутите весомого результата, похудев через полгода максимум на полкило. А через 20 лет у вас появятся 10 кг избыточного веса.

Специалисты центра питания также считают, что нужно избегать высокоинтенсивных физических нагрузок, после которых появляется сильный аппетит. В этом случае результатов от таких тренировок не будет. Сделайте основой своей фитнес-программы прогулки на свежем воздухе или неинтенсивные тренировки на коврике. Помимо стройной, моложавой фигуры, есть и другие мотивы позаботиться о своем будущем весе сегодня. Избыточный вес – важный фактор повышения риска сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Так что сладости поскорее замените на коврик для йоги или новыми кроссовками.

7 способов урезать рацион на 100 ккал в день.

1. Употребляйте вареные яйца, исключите из своего рациона

жареные.

2. Ограничьтесь одним шариком мороженого.
3. Замените белый рис коричневым, неочищенным.
4. За обедом вместо газировки пейте воду.
5. Замените любимый шоколад бананом.
6. Вместо масла намазывайте на хлеб джем.
7. Поливайте рыбу лимонным соком, а не майонезом.

6 способов сжечь 100 ккал в день.

1. Выходите из автобуса на 1—2 остановки раньше.
2. В ближайшие магазины ходите пешком.
3. Совершите внеплановую 100-минутную пробежку.
4. Занимайтесь по 30 мин йогой.
5. Купите скакалку и прыгайте 10 мин.
6. В течение 15 мин потанцуйте под любимую музыку.

Наведите в мыслях порядок. Откажитесь от негативных утверждений о своем теле и режиме питания. Переведите их в позитивные, например: «Я чувствую себя более энергичной, когда ем полезную пищу и делаю зарядку». Думайте жизнеутверждающе. Стремитесь к хорошему самочувствию, а не к похудению. Здоровый образ жизни вдохновляет. Ищите и получайте поддержку. Вступите в клуб или найдите единомышленников по здоровому образу жизни. Это будет поддерживать в вас бодрость духа. Изучайте вопросы питания. Знания помогают составить полноценный рацион. Прочитав несколько интересных книг о полезной пище, вы сможете сами придумывать полезные блюда. Не ругайте себя за срывы. Если однажды вечером вы «сошли с рельсов», не паникуйте. Все мы люди! Будьте только уверены, что завтра вы вернетесь на «путь истинный».

Еще один момент в жизни молодой мамы – упадок сил, отсутствие энергии. Беременность и роды являются колоссальным стрессом для организма, а тут еще и грудное вскармливание, уход за ребенком и мужем. Рутинную работу по дому тоже никто не отменял. Хорошо, если бабушки, тетушки и муж вам помогают. Но часто молодым мамам приходится справляться со всеми заботами самостоятельно. Как же сделать так, чтобы запас энергии не иссякал? Эту проблему частично можно решить при помощи правильно подобранного питания.

Многое зависит от источника калорий. Известно, что углеводы усваиваются быстрее и вызывают мгновенный приток энергии, однако хватает их ненадолго. Белки расходуются медленнее, что позволяет продлить состояние сытости, но самыми «долгоиграющими» оказываются жиры. Поэтому

потреблять все эти вещества нужно в комплексе. Вот каким должен быть идеальный рацион: 50% дневной нормы калорий необходимо получать из углеводов, преимущественно сложных (ими богаты фрукты, овощи, зерновые), 30% – из белков (постное мясо, нежирное молоко, бобовые) и 20% – из жиров, желательно ненасыщенных (орехи, авокадо, растительное масло).

Простая арифметика. Чтобы узнать, сколько калорий вам требуется в день, произведите следующие вычисления: если вы ведете сидячий образ жизни, умножьте свой вес на 26; если ходите в спорт зал 3—4 раза в неделю – то на 30; если вы очень активны (тренируетесь каждый день) – то на 40. Это и будет вашей нормой. Обратите внимание, что данная формула не учитывает объема мышечной массы, поэтому не может быть точной, особенно в отношении женщин со слишком развитой мускулатурой или, напротив, с большими жировыми запасами.

Жидкое меню. Очень важно поддерживать водный баланс в организме, поэтому старайтесь выпивать не менее 2 л жидкости в день. В расчет берется не только вода в чистом виде, но и чай, супы.

> В день в идеале должно быть пять приемов пищи. Лучший способ оставаться сытой и активной в течение дня – есть часто (через 3—4 ч), но понемногу. И старайтесь в каждый прием пищи включать углеводы, белки, жиры.

Витаминный коктейль. Есть определенные витамины и минеральные вещества, заряжающие нас энергией. К ним, в частности, относится железо. При его дефиците развивается анемия – заболевание, основными симптомами которого являются вялость и утомляемость. Лучшие источники этого элемента – овощи с темно-зеленой ботвой, овсяные и кукурузные хлопья, красное мясо. Еще одной причиной анемии может быть недостаток фолиевой кислоты. Ее основные поставщики – зелень, цитрусовые, бобовые, орехи. Тонизирующий эффект производит и витамин В содержащийся в яйцах, мясе, рыбе и молоке, а также магний – его много в орехах, шпинате и бобовых. Если, несмотря на все меры, слабость не проходит, проконсультируйтесь с врачом и сделайте анализ крови.

Пища для активной жизни..

3 завтрака. Цельнозерновая булочка с 1 ч. л. арахисового масла и 1 кружочком банана (335 ккал). Яичница из 2 яиц с 1/2 стакана шпината; 2 кусочка цельно-зернового хлеба с 2 ч. л. консервированных фруктов (311 ккал). Стакан мюсли с изюмом

или овсяные хлопья с 1/2 стакана свежих или замороженных ягод и 125 г нежирного йогурта или соевого молока (320 ккал).

3 обеда. 150 г филе рыбы (лосося, палтуса или трески), приготовленной на гриле или в духовке, с 8 кусочками спаржи; 2/3 стакана отварного коричневого риса (450 ккал). Пита с начинкой из 1/3 стакана тертой моркови; 1/3 стакана красной капусты; 100 г мелко нарезанной куриной грудки и 1 ст. л. кетчупа (416 ккал). Тарелка горохового супа; салат из 2 стаканов рубленных листьев салата; 1/4 стакана нарезанного огурца; 1/4 стакана нарезанного красного болгарского перца и 1/4 стакана тертой моркови, заправленных 1 ч. л. винного уксуса и 1 ч. л. оливкового масла (337 ккал).

3 ужина. 120 г отварной грудки индейки положите на 2 ломтика хлеба из муки грубого помола; каждый бутерброд посыпьте 1/4 стакана нарезанных листьев салата, тертым нежирным сыром чеддер и полейте соусом сальса (363 ккал). Салат из 2 стаканов рубленных листьев салата; 120 г отварной и нарезанной соломкой телятины, заправленный 2 ст. л. оливкового масла; 2 небольших отварных клубня картофеля; 1/2 стакана консервированной кукурузы (462 ккал); 1,5 стакана овощного рагу с соусом чили; цельнозерновая булочка(486 ккал).

3 полдника. Салат из 1 стакана нарезанной ломтиками отварной брокколи или моркови; 2 ч. л. рубленного свежего укропа, заправленного 1/4 стакана низкокалорийного майонеза (салат из брокколи – 61 ккал; из моркови – 82 ккал). 6 крекеров из муки грубого помола, на которые намазаны 2 ст. л. пюре из консервированной фасоли с оливковым маслом и петрушкой (113 ккал). 1/4 стакана смеси разных видов орехов (214 ккал). Три перекуса за час до тренировки: 100 г нежирного творога (1%) с кусочками груши (192 ккал); 6 крекеров с 30 г сыра чеддер (184 ккал); 1 стакан нежирного молока; 1/2 стакана ягод (116 ккал). Эти рекомендации подходят всем женщинам, желающим похудеть, в том числе и недавно родившим.

Но если вы – кормящая мама, вам нужно будет немного скорректировать ваш рацион с учетом этого обстоятельства. Кормящим мамам необходимо исключить напитки, содержащие вредные вещества. Стандартный «черный список» возглавляют кофеин, алкоголь и еда, способная вызвать у вашего малыша аллергию. Но не все так грустно, как кажется. Вы воздерживались от алкоголя и кофеина в течение всей беременности? Теперь иногда можете позволить себе выпить стакан колы, чашку кофе, бокал вина или пива. Главное – не злоупотреблять. Помните, что кофеин, накапливаясь в организме ребенка, мешает ему заснуть даже спустя несколько часов после кормления. В кофе и чай

добавляйте нежирное молоко – это полезно и вкусно. Если вам предстоит празднество с «возлияниями», то рассчитайте время так, чтобы оно состоялось сразу после кормления, для того чтобы ваш организм успел переработать и вывести из крови алкоголь до следующего кормления. Если вы выпили достаточно много и почувствовали, что захмелели, разумнее всего сцедить молоко и вылить. В таком случае используйте грудное молоко, предварительно замороженное в специальных контейнерах. Чтобы у вас дома всегда были запасы молока, сцеживайте его в тот момент, когда время уже пришло, а вы по каким-то причинам не можете покормить ребенка. Лекарства, в малых дозах попадающие в детский организм с молоком, как правило, не приносят вреда. Но необходимо всегда следить за тем, что вы принимаете и когда. Будьте внимательны к инструкциям и не ленитесь советоваться с врачом. Самые распространенные аллергены – молоко, яйца, мука и орехи, а также цитрусовые, ягоды и морепродукты. Исключите на неделю из рациона блюда с содержанием «подозреваемого» компонента и дождитесь, пока он полностью не выведется из организма. Но помните: ребенок-аллергик более других детей нуждается в материнском молоке, которое повышает иммунитет. Все эксперты сходятся на мнении, что натуральное грудное молоко – лучшее питание для младенцев. Однако его качество снижается, если в нем появляются токсины. Чтобы ваше молоко было исключительно полезным, вам нужно прислушаться к нашим рекомендациям. Не ешьте рыбу, выловленную в черте города или в загрязненном загородном водоеме. Вам вовсе не обязательно лично присутствовать при заправке машины. Пары бензина вредны. Старайтесь есть овощи и фрукты, выращенные без использования нитратных удобрений. Не работайте с растворителями и старайтесь не использовать средства для снятия лака. Воздержитесь от приобретения синтетических или пластиковых предметов интерьера. Абсолютно безопасными для ребенка они станут лишь через 3 – 6 месяцев. Кормящей матери следует больше отдыхать. Старайтесь прилечь всякий раз, когда ребенок спит, избегайте шумных компаний. Необходимо употреблять жидкость в достаточном количестве и хорошо питаться. Не стоит специально вливать в себя жидкость. Вы будете естественным образом испытывать жажду в большей степени, чем обычно. Также и с едой – в период кормления грудью вам нужно в среднем на 300 ккал в день больше, чем в последний триместр беременности. Главное сейчас – полностью погрузиться в материнство. Грудное вскармливание – благо для ребенка, и пусть это придает вам сил. Ни одна жесткая диета кормящей

маме не подойдет. Следует просто ограничить количество углеводов. Исключите из рациона пряники, конфеты, печенье. Они портят не только фигуру, но и качество молока. Питайтесь небольшими порциями, 5 – 6 раз в день. В основе меню должны быть белковые продукты (нежирные сорта мяса, зерновые, овощи и фрукты). Не следует также забывать про сложные углеводы. Они являются источником глюкозы, от которой, в свою очередь, зависит вкус молока. Ни в коем случае не снижайте количество калорий: норма – не менее 2300 ккал в сутки. Пока женщина кормит, в организме синтезируется гормон пролактин. Он способствует выработке молока и влияет на жировой обмен, удерживая жир. Такова физиология: у женщины должно быть достаточно сил, чтобы вырастить малыша. Пока не завершится период лактации, этот гормон не даст маме значительно снизить вес. Кормить или не кормить ребенка грудью – вот в чем вопрос. Многие выдвигают против этого массу аргументов. Один из них заключается в том, что грудь обвиснет, потеряет форму. Второй – кормить надо 6 – 9 раз в сутки, забросив все: образование, карьеру, работу… Согласитесь, такое в наше сумасшедшее время не все могут себе позволить…

А теперь обратите внимание на аргументы «за». Во-первых, женское молоко содержит «живые» антитела, которые оберегают малыша от инфекций и аллергии. Во-вторых, кормление грудью помогает быстрее сбросить лишний вес, накопленный за время беременности. В-третьих, грудное вскармливание оберегает организм развития рака груди и матки. А некоторые исследования даже указывают на потенциальное повышение IQ малыша в дальнейшем.

Однако главный аргумент против состоит в том, что грудное вскармливание провоцирует что-то вроде слабого подобия остеопороза. С молоком женщина теряет много кальция, а организму его брать неоткуда, кроме как из костей. Получается, что кормление грудью наносит ущерб организму матери? А вот и нет. Ровно через два года после родов кости восстанавливаются более чем на 100%. Да-да, не удивляйтесь. Колебания плотности костной ткани предоставляют кормящей матери уникальную возможность реконструировать скелет, т. е. «отремонтировать» минимальные дефекты или микротрещины, которые неизбежны при физических нагрузках. Вот и выходит, что в результате грудного вскармливания ваши кости станут намного прочнее, и риск остеопороза снизится до минимума. Ученые отслеживали плотность костной ткани у 80 молодых матерей на протяжении 3 лет после родов. Половина «подопытных» женщин кормила младенцев грудью, половина – молочной смесью. Плотность

костной ткани регулярно измеряли с помощью лазерного сканера. Что же выяснилось? Потеря костной ткани, понятно, была обнаружена только у кормящих матерей. Однако в течение 2 лет после родов минеральный состав их скелета восстановился, да еще и с «избытком». Костная ткань у них стала на 3% плотнее, чем была до беременности! Вот вердикт ученых: грудное вскармливание, безусловно, повышает плотность костной ткани, снижая тем самым риск остеопороза. Кстати, у женщин, которые набрали во время беременности больше 11—15 кг, шансы столкнуться с трудностями при кормлении грудью возрастают на 74%. И еще один факт о грудном кормлении: недоношенные младенцы, которых кормят материнским молоком, развиваются лучше, чем на искусственном питании. Для повышения лактации народная медицина рекомендует следующие травы (в виде отваров и настоев): анис, боярышник, донник, клевер, крапива, лопух, манжетка, можжевельник, одуванчик, редька, ромашка, тмин, укроп, фенхель. Растения, подавляющие лактацию: хмель, цикорий, частуха, шалфей. Принимать их следует только после консультации с врачом. Можно ли кормящей маме худеть без вреда для малыша? Можно – свидетельствуют результаты исследования. Двадцать новоиспеченных мам стали потреблять на 500 ккал в день меньше и ежедневно занимались спортом. За 10 недель женщины похудели в среднем на 1 кг, а количество молока при этом не уменьшилось. Занятия способствуют выделению молочной кислоты, активации обменных процессов, усилению потоотделения. Все вместе это влияет на количество и вкус молока. Время тренировок нужно рассчитать таким образом, чтобы между кормлениями были одинаковые промежутки. Вы рискуете, идя в фитнес-клуб, потому что ваш организм могут атаковать бактерии. Для восстанавливающейся женщины самым лучшим было бы выполнять специальные комплексы упражнений. Сейчас существует масса специализированных периодических изданий для молодых мам, видеокурсов и сайтов в Интернете, на которых вы можете найти самые разнообразные комплексы и рекомендации по восстановлению физической формы.

Лучше всего для кормящей мамы подойдет ходьба, плавание, растяжка, пилатес, йога, занятия на фитболе, танец живота и другие виды танцев.

Мы расскажем, в чем заключаются особенности и специфика этих видов физической нагрузки, и вы сможете выбрать то, что вам ближе и интереснее. Танец живота – древняя традиция работы с телом. С ее помощью можно не только убрать жировые отложения на талии, но даже увеличить грудь. Бытует мнение, что у настоящей танцовщицы обязательно должен быть животик.

Это предубеждение. Истинная красота танца заключается в мощной работе брюшного пресса и в умелом чередовании напряжения и расслабления его мышц. Движения восточного танца благотворно действуют на женщин после родов, благодаря им кожа на животе становится прежней. Некоторые врачи даже прописывают танцевальные уроки своим пациенткам с проблемами в гинекологической сфере и нарушениями менструального цикла. Можно сказать, что восточный танец благотворно влияет на весь организм.

Фитбол – что это такое? Он возник в 50-х гг. XX в. Швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах первой использовала его для лечения пациентов, страдающих церебральным параличом. А ее коллега – американец Джоан Познер Маурер – в 80-х гг. начал использовать мяч для лечения травм опорно-двигательного аппарата. Результаты были блестящими и поразили и больных, и врачей. Таким образом, у пациентов произошло ускорение регенерации в тканях, и повысилась эластичность мышц и связок. Также исследования показали, что благодаря фитболу появляется мышечный корсет вокруг позвоночника, улучшается кровообращение и обмен веществ в межпозвонковых дисках. С тех пор фитбол стал прекрасным лекарством от болей в суставах и позвоночнике. Занятия на мяче не просто помогают сбросить лишний вес и укрепить мышцы, но и обладают лечебным эффектом. Вибрация, которую создает мяч, обезболивает, усиливая перистальтику кишечника, положительно влияя на желудок, печень и почки. Помимо этого, фитбол оказывает благотворное действие на психику, избавляя от стрессов. Выяснили, что волны, которые появляются при колебаниях мяча, проходят по позвоночнику до головного мозга, вызывая позитивные эмоции. Занятие подходит абсолютно для всех. Это отличная тренировка для тех, кто недавно перенес травму. Оно также полезно при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах. Так что чудо-мяч улучшит не только вашу фигуру, но и здоровье.

Йога. Облик фитнеса меняется, а значит, и вам пора подумать о переменах. Сегодня у всех на устах йога, хотя еще каких-то 10 лет назад о ней знали лишь посвященные. Ее берут за основу практически все фитнес-клубы. Ей признаются в любви такие признанные красавицы Голливуда и подиума, как Мадонна и Кристи Терлингтон. Да что там, все, абсолютно все звезды, российские и иностранные, уже не могут жить без йоги. Оно и понятно, ведь йога, как известно, способствует улучшению фигуры, развитию гибкости. Ее регулярное использование способствует поднятию эмоционального настроя, помогает при

стрессах. Интенсивность упражнений должна постепенно возрастать, а заключительный комплекс должен быть направлен на расслабление. Таким образом, улучшается кровообращение, что в результате способствует тому, что появляется чувство умиротворения. Поэтому специалисты говорят о том, что йога полезна во всех отношениях, так как связь тела и души давно доказана, потому что асаны (позы в йоге) затрагивают те аспекты деятельности мозга, о которых в обычной жизни мы и понятия не имеем. Например, йога развивает особый внутренний слух, когда вы как бы слышите тело, настраиваясь с ним на одну волну.

Плюсы йоги. Йога помогает выявить ваши слабые места, например слабую гибкость отдельных суставов или утрату мышечной координации. Также она направлена на улучшение и восстановление дыхания.

Особенность ее воздействия такова, что идет одновременно и восстановление энергии, и расслабление.

> Привычные нам аэробные упражнения такого эффекта не дают. Йога учит работать без адреналина, а это намного полезнее. Она не похожа также ни на аэробные, ни на другие виды нагрузок.

Йога помогает восстановлению после травм. Похудеть с помощью йоги вполне реально, ведь в ее основе лежит не только сбалансированный комплекс упражнений, в котором сочетаются и силовые асаны, и расслабляющие, и специальные дыхательные практики, но и гармонизация организма в целом. Другими словами, благодаря занятиям йогой ваш организм становится «умнее»– приходит в норму, сбрасывая вес именно в тех местах, где накопилось лишнее. Кроме того, йога учит прислушиваться к себе, к своим ощущениям, что облегчает соблюдение диеты и правильного режима питания.

Пилатес – что это такое? Система упражнений носит гордое имя своего создателя – Джозефа Пилатеса. Еще в начале XX в. он разработал упражнения для солдат, пострадавших в войне. Особенность этих упражнений состоит в том, что при их выполнении не нужно прилагать каких-бы то ни было усилий, не нужно было даже вставать с постели. Но в итоге оказывалось, что самочувствие солдат и показатели их здоровья заметно улучшались. Фактически весь комплекс выполняется в положении сидя или лежа. Растягивая мышцы и делая дыхательные упражнения, вы приобретаете фигуру своей мечты. Пилатес подходит всем, кто хочет развить силу, гибкость и укрепить мышцы. Комплекс упражнений полезен также всем тем, кто постоянно страдает от болей в спине. Тренировка пилатес хорошо

расслабляет, в ней есть что-то от медитации и йоги. Если вы спите и видите себя стройной и подтянутой, как Гвен Стефани, которая после родов худела с помощью пилатеса, или как супермодель Хайди Клум, которая уже через месяц после рождения третьего… ребенка участвовала в показе нижнего белья (где, понятное дело, ничего не скроешь), – эти физические упражнения специально для вас. Уже через месяц регулярных занятий положительные сдвиги будут налицо. Пилатес является самым лучшим выбором для тех, кто мечтает о плоском животе. Голливудские фитнес-тренеры единодушно считают эту тренировку самой эффективной, максимально развивающей мышцы пресса. Не бойтесь пробовать эти новые для вас упражнения и комплексы (йога, пилатес и т. д.). Многие из них знакомы вам с детства: березка, мостики, наклоны и др. – все эти упражнения пришли из йоги и пилатеса.

Но все эти рекомендации подходят женщинам, у которых были естественные роды, без осложнений. А как быть тем, кто перенес кесарево сечение? Им нужно начинать с тех упражнений, которые помогут вернуть тонус мышцам тазового дна, сильно растянувшимся за время беременности. Потом можно переходить к плаванию и занятиям фитнесом, силовым тренировкам. Нельзя сразу начинать тренировки с традиционных видов фитнеса: аэробных, танцевальных и т. д. И не переживайте за свой пресс. Прямую мышцу живота можно с уверенностью тренировать, так как при операции она остается в целости и сохранности. Комплекс упражнений рассчитан на 1,5—2 месяца. Все упражнения выполняйте осторожно, прислушиваясь к своим ощущениям, и при малейшем дискомфорте старайтесь отдохнуть. Ваше самочувствие само подскажет, сколько сделать повторов.

1-я неделя – укрепляем тазовое дно.

1. Лежа на спине, осторожно втягивайте в себя, а затем медленно расслабляйте внутренние мышцы тазового дна. Сделайте 10 повторов.

2. В положении лежа ноги согните в коленях, руки вытяните вдоль туловища. На вдохе надуйте живот, на выдохе – втяните его. Повторите 6 – 8 раз.

3. Исходное положение – то же. Осторожно приподнимите таз, затем медленно опустите на пол. Сделайте 3 повтора.

4. Исходное положение – то же. Приподняв таз, разворачивайте его то вправо, то влево. Повторите 3 раза.

5. Лежа на левом боку, ноги согните в коленях, левую руку положите под голову. Выдохните, таз сместите вперед. На вдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте 6 – 8 повторов.

2—3-я недели – усложняем упражнения по укреплению

тазового дна.

1. В положении лежа ноги согните в коленях, руки положите на живот. На вдохе надувайте живот, на выдохе, произнося «Х-а-а-а!», втягивайте его в себя. Повторите 10—20 раз.

2. Лежа на левом боку, согните ноги в коленях. Вдохните и втяните живот, округлив при этом спину. На выдохе расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Представляйте, что ваш живот сжимается, словно губка.

3. Встаньте, слегка согните колени. Покачивайте тазом назад-вперед, вправо-влево. Упражнение можно усложнить, задерживаясь в каждом положении по 5 секунд. Повторите 6—12 раз.

4. В положении стоя, напрягая мышцы живота, выполняйте круговые движения тазом. Повторите упражнение 10—15 раз.

5. Сядьте на стул, ноги на ширине плеч. Выпрямите спину, плечи разверните. Через 30 секунд сделайте наклон вперед и вниз и расслабьтесь. Повторите 6-12 раз.

6. Продолжайте делать упражнения, которые укрепляют мышцы тазового дна.

7. Опуститесь на четвереньки. На вдохе напрягите мышцы пресса, сместите таз вперед, на выдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте 10—15 повторов.

8. Плотно прижмитесь спиной к стене, выпрямитесь. Сохраняйте это положение в течение 3 мин. Затем сделайте два шага вперед и, не меняя положения корпуса, постойте без опоры 1 мин. Повторите 3 раза.

9. Расположитесь на полу таким образом, чтобы ваш живот лежал на подушке. Делайте движения тазом вперед и назад. Мышцы живота и ягодиц при этом должны быть напряжены.

4—6-я недели – продолжайте выполнять упражнения 3 и 4 из предыдущего комплекса и упражнения для тазового дна. К ним добавьте новые.

1. Поставьте ноги чуть шире плеч, слегка согните их, наклонитесь вперед, руки – в упоре на бедрах. Расправьте плечи и соедините лопатки. Сделайте 3 подхода по 30 повторов.

2. Встаньте на четвереньки. Выпрямите левую руку и правую ногу, одновременно поднимайте их и опускайте. То же самое выполняйте с правой руки и левой ноги. Повторите 10—12 раз.

3. Опуститесь на четвереньки, отводите поочередно каждую ногу назад, сгибая ее на 90 ° и напрягая ягодицы. Повторите 20 раз.

7—8-я недели – пока еще не готовы полноценно тренироваться? Тогда продолжайте заниматься по этому комплексу. Корректируйте осанку у стены, а кроме того, делайте

упражнение 3 из предыдущей серии. Кроме того, введите новые упражнения.

1. Встаньте лицом к стене, ноги расставьте и слегка согните в коленях. Руки поставьте на стену – от локтя до кончиков пальцев. Не отрывая рук, тяните правый локоть к левому колену, а левый – к правому.

2. Встаньте на одно колено. Наклоните корпус, вытяните руки перед собой, разведите их в стороны, сведя лопатки.

Вернитесь в исходное положение. Сделайте 12—16 повторов.

3. Лежа на спине, ноги согните в коленях, руки положите за голову. Оторвите плечи от пола и вернитесь в исходное положение. Число повторов – 12—16.

4. Опуститесь на четвереньки, стопы прижмите к полу тыльной стороной. Не сгибая спины, постарайтесь максимально выпрямить колени, равномерно распределяя нагрузку между руками и стопами. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 2 подхода по 10 повторов. Когда организм полностью восстановиться и вы почувствуете себя достаточно окрепшей, начинайте заниматься другими видами

физической нагрузки.

Глава 3
Ошибки молодой мамы

Ваша квартира – не лабиринт, и вы легко сможете найти в ней кухню, а затем и холодильник. А вот кто-то оставил на столе сытную булочку, рядом на плите еще теплая жареная курица… печенье, оно тоже где-то поблизости. А как хочется съесть плитку шоколада или чего-нибудь солененького…

Безусловно, ваша кухня таит в себе много соблазнов, а ведь она есть у всех, и бежать от нее, запирать ее на замки и засовы бесполезно. Кухня становится вашим врагом номер один, а холодильник – ее главным оружием против вас и вашей фигуры. А как иногда хочется, чтобы в доме его не было, и, кажется, что все мысли о еде улетучатся вместе с ним.

Но не тут то было, соблазны подстерегают вас повсюду. По дороге с работы домой очень уж надо зайти в магазин и купить там чего-нибудь вкусненького. А эти запахи! Ведь на каждом углу сейчас готовят этот вредный fast food, курицу гриль, чебуреки и пирожки. Что же делать – запираться дома и жевать безвкусные листья салата или грызть морковку? С ума можно сойти… В голову лезут мысли: «Жить, отказывая себе во всем, невозможно!» или «Съем еще кусочек, ведь ничего не случится. Один раз можно».

В итоге вы прокрадываетесь к холодильнику, словно вор, виня себя в слабоволии. Открываете заветную дверцу. «Ну вот, пока никто не видит…» А потом, полные разочарования, вы идете прочь, коря себя за то, что все усилия дня прошли даром. «Начну худеть с понедельника, а сегодня еще дам себе расслабиться».

Обычно так плачевно заканчиваются многие диеты. Плохо, что некоторые не могут поверить в собственные силы и со словами «нет, не могу» садятся за стол.

Главные ошибки в период выбора диеты..

1. Амнезия на калории. Исследования показывают: многие забывают, что именно ели в течение дня, или не учитывают такие, казалось бы, «незначительные» ингредиенты, как различные соусы и заправки, а также напитки. Но организм трудно обмануть, и неучтенные калории обязательно проявятся там, где их заметят даже самые невнимательные: на бедрах, ягодицах и талии.

2. Худеть никогда не поздно. Избавиться от пары лишних килограммов, равно как и набрать их, совсем не сложно.

Вы в состоянии сделать это всего за месяц. Для этого нужно либо увеличить нагрузки, либо сократить рацион. В этом случае будет происходить экономия килокалорий. Однако чтобы сбросить 5 кг, придется изрядно потрудиться. Процесс похудения может растянуться более чем на 2 месяца. В течение столь длительного срока не каждому под силу терпеть ограничения в еде или чрезмерно нагружать себя в спортзале. Но если это все же произошло, попробуйте заключить сделку с собой. Заведите дневник, куда будете записывать все, что вы употребляете в пищу. И раз в неделю, в одно и то же время, нужно проводить взвешивание. Эту процедуру желательно проводить утром. Или же, что еще лучше, каждый месяц проходите тест на содержание жира в организме. Купите весы с процентным определителем жира.

3. Редко, да метко. Заранее распланируйте свой распорядок питания. Необходимо, чтобы приемов пищи было не менее 6. Ограничение в еде более 4 часов может привести к тому, что чувство голода станет таким сильным, что вы не сможете себя сдержать. Нужно, чтобы у вас всегда поблизости находились йогурт с низким содержанием жира, фрукты, орехи. Именно эти продукты выручат вас в нужный момент.

4. «Черный» список. Многие женщины составляют список «запрещенных» продуктов. Нередко в него попадают и целые категории только потому, что в какой-либо диете сказано: они приводят к набору веса. Однако следует знать: исключая из рациона определенную группу продуктов, вы лишаете себя важных питательных веществ. Жиры очищают кровь от вредного для нас холестерина. В этом и заключается их полезное свойство. Ограничивая же употребление углеводов, вы не сможете не только нормально тренироваться, но и просто думать. Любая диета должна быть прежде всего сбалансированной, а лишние килограммы можно сбросить, используя менее опасные методы.

5. Решение стать вегетарианкой. Вам кажется: стоит только исключить из рациона мясо – и вы моментально похудеете… Но это заблуждение! Несмотря на то что есть много причин стать вегетарианкой, потеря веса к ним не относится. Почему? Большинство женщин, отказавшись от продуктов животного происхождения, как правило, заменяют их хлебом, макаронами, сладостями. Но проблема заключается в том, что в итоге организм не получает такое вещество, как белок. К тому же пища подобного рода содержит большое количество калорий. Так что составление диеты, основанной на растительной пище, а не такое простое занятие. Приобретите несколько вегетарианских кулинарных книг, проконсультируйтесь со специалистом.

6. Отказ от жиров. Диета, основанная на употреблении продуктов с низким содержанием жиров, все еще остается хорошим способом сбросить вес. Однако недавние исследования подтверждают тот факт, что мононенасыщенные жиры, содержащиеся в лососе, орехах, в сочетании с богатой клетчаткой и постными белками пищей позволяют добиться более впечатляющих результатов. Благодаря такому питанию вы будете дольше чувствовать сытость, не ощущая себя при этом обездоленной.

7. Роковое однообразие. Вы отдаете предпочтение уже проверенным блюдам? Например, каждый день у вас одно и то же меню. Но ведь однообразие, как известно, очень быстро надоедает, и организм со временем будет все больше стремиться к любой другой вкусной пище.

8. Розовые мечты. Если вы поставили перед собой цель перейти на здоровое питание, то это похвально. Однако даже самая хорошая стратегия без продуманной тактики обречена на провал. Отметьте, что вам подходит, а что – нет. Слишком заняты, чтобы готовить каждый день? Заготавливайте еду впрок. Если же вы, наоборот, вынуждены проводить много времени дома, держите в холодильнике только низкокалорийные продукты – это поможет избежать соблазнов.

9. Только проблемные зоны. Знакомая ситуация: вы терпеть не можете свои ягодицы, поэтому единственное, чему вы уделяете внимание – это упражнения для этой части тела. Но при этом забываете, что вас могут утяжелять не только полные бедра, но и, к примеру, дряблые руки. Нагрузка на все мышцы избавит вас от таких сравнений применительно к вашей фигуре, как «яблоко» и «груша».

> Идеальный режим предполагает 3—4 кардио– и 2– 3 силовые тренировки в неделю. И потом, сейчас эталоном считается рельефное тело с крепкими мышцами. Добиться такого результата можно только при помощи силовых тренировок.

10. В стремлении похудеть вы делаете ставку исключительно на аэробные нагрузки, а силовые игнорируете. Но работать с отягощением стоит – женщины действительно склонны больше времени уделять нагрузкам, причем преимущественно для нижней части тела: бегу, ходьбе, велосипеду. Однако многочисленные исследования показывают, что силовые упражнения также вносят немалый вклад в процесс снижения веса. С возрастом женский организм теряет мышечную массу. Этот естественный физиологический процесс идет со скоростью

примерно 2,5 кг за 10 лет. С потерей мышц замедляется метаболизм, поэтому так важно их укреплять.

11. Привязанность к одному упражнению. При выполнении одного и того же упражнения мышцы постепенно начинают к нему адаптироваться, следовательно, нагрузка на них снижается. Но ни в коем случае не исключайте это упражнение из общего комплекса. Нужно всего лишь время от времени несколько видоизменять его. Например, при выполнении можно начать использовать любой снаряд и постепенно менять его. Разнообразие само по себе – хорошее противоядие от скуки. При таком подходе снижается вероятность того, что вы охладеете к тренировкам. К тому же вариативный фитнес приводит к лучшим результатам. Если не обновлять программу дольше 6 – 8 недель, тело привыкнет к однотипной нагрузке и перестанет на нее реагировать, т. е. сжигать жир и наращивать мышцы.

12. Кардиотренировки проходят слишком легко. Вы, вероятно, слышали, что при работе «на низких оборотах» большую часть энергии организм черпает из жиров, а не из углеводов. Это действительно так, но при малой нагрузке расход калории все же ниже, а значит, вы не сможете быстро похудеть. Для более очевидных результатов эксперты советуют чередовать 30-минутные интервальные тренировки (когда приходится постоянно варьировать нагрузку, то разгоняясь, то замедляясь) с более продолжительными равномерными. Нет возможности ходить в фитнес-клуб? Занимайтесь дома, по видеокассете или диску. Обычно такие тренировки оказываются более сложными, чем те, которые вы устроили бы себе сами.

13. Вы пробуете все программы и методы, которым следуют звезды, в надежде обрести «звездное» тело, т. е. точно такое же, как у вашей любимой звезды. Цели и задачи нужно ставить реальные. Дело в том, что у каждого из нас своя неповторимая фигура, и фитнес не в состоянии изменить ее до неузнаваемости. Поэтому не важно, сколько раз вы сделаете скручивания в технике Камерон Диас: ваш пресс будет по-прежнему иметь свойственную вам, а не ей форму. Кроме того, необходимо заниматься тем, что подходит и нравится именно вам. Если вы не чувствуете ни малейшей склонности к восточным практикам, комплекс аштанга-йоги, как у Мадонны, не принесет вам пользы. Хотя пробовать различные комплексы и упражнения, несомненно, нужно, хотя бы для того, чтобы узнать, что вам подходит, а что – нет.

14. Слишком быстрое выполнение упражнения. То есть выполнение упражнений идет по инерции, и напряжения мышц не происходит, а ведь это самый главный фактор сжигания жировых

клеток. Расход калорий в этом случае заметно снижается. К тому же возникает риск получения травм, связанных с вывихами и разрывами связок. При выполнении упражнений вы не должны торопиться, а стараться напрячь каждую клеточку вашего организма. В целом минимальное время на выполнение каждого упражнения – 6 – 8 секунд, причем основное напряжение должно быть именно во второй части упражнения.

15. Попытки вывести лишнюю жидкость с помощью мочегонных и слабительных препаратов. Сначала вода действительно будет успешно выводиться, затем так же интенсивно начнет накапливаться. А в это время организм, настроившись на такой ритм работы, прекращает самостоятельную работу. Так что дальнейшая работа организма тесно связана с приемом подобных препаратов. Появляется лишняя отечность и целлюлит.

16. Бессолевая диета – идеальное средство борьбы с лишними килограммами. На самом деле можно сказать, что это заблуждение. Жидкость будет по-прежнему уходить из организма, а жировые клетки никуда не исчезнут. Следовательно, можно сказать о том, что полностью исключать соль из рациона ни в коем случае нельзя. Нужно лишь немного ограничить ее количество. В разумных пределах (5—10 г в день) она нам жизненно необходима. Недаром кровь, пот и слезы – соленые. Очень полезно будет отказаться от любых копченых продуктов и консервов, чем от соли. Можно использовать специальную соль – с пониженным содержанием натрия, и, соответственно, с повышенным содержанием калия. Повышенное содержание натрия, при пониженном – калия – верный признак целлюлита.

17. Самостоятельное всяческое выведение шлаков. На этот счет у медиков есть свое мнение: человеческий организм самостоятельно избавляется от зашлакованности! Занимаются очисткой кровь, лимфа, почки, печень. Единственный «шлак», с которым они не могут справиться – лишний жир, источник целлюлита. Его ничем не вычистить, можно только разложить и сжечь.

18. Есть, когда приходит время еды, независимо от того, голодны вы или нет. Это правило верно только для тех, кто живет в казарме или других учреждениях строгого режима, но не для свободных граждан. Возможно, пропускать еду в то время, как все садятся за стол, покажется вам не совсем приличным. Но, с другой стороны, пополнение запасов пищи, когда вы сыты, ничего, кроме прибавки в весе, не даст. Статистика предостерегает: 200 ккал сверх нормы в день через год превращаются в 10 лишних килограммов. Лучше прислушайтесь к

тому, что подсказывает вам организм, ведь голод возникает тогда, когда приходит ваше личное, индивидуальное время обеда.

19. Верх неприличия – отказаться от предложенного в гостях угощения. Есть против воли ради того, чтобы доставить кому-то удовольствие, – себе дороже. Это навредит и вашему самочувствию, и вашим взаимоотношениям с хлебосольными хозяевами. Если вы будете регулярно поддаваться на уговоры коллег во время корпоративного застолья, любимой бабушки во время семейных торжеств или друзей на вечеринке, то каждые лишние 500 ккал в неделю будут превращаться в лишние 500 г в месяц. Отказ должен звучать твердо, но вежливо. Отказ без объяснений может обидеть. Поблагодарите хозяйку, объяснив, что стараетесь держать себя в руках или не есть, когда не голодны. Если вы сделаете это искренне и уважительно, вас непременно поймут.

20. Если вы один раз нарушили свой диетический распорядок, все результаты обречены. Цифры свидетельствуют об обратном: чтобы отложить про запас 500 г жира, организм должен получить на 3500 ккал больше, чем израсходовать. А в одном пирожном содержится только 200—300 ккал! Вместо того чтобы лить слезы над одним нечаянно съеденным кусочком торта, а затем закусывать горе еще тремя, спланируйте небольшой праздник: сознательно позвольте себе немного сладкого и насладитесь каждым его граммом. Печенье, конфеты, жареный картофель могут быть безвредными для фигуры, если вы сумеете грамотно, в «гомеопатических» дозах вводить их в свой рацион. Масштабное исследование с участием 1400 человек подтверждает: тем, кто ест умеренно и не экспериментирует с сомнительными низкокалорийными диетами, удается в 1,5 раза лучше удерживать желаемый вес, чем любительницам время от времени поголодать.

21. «Уплочено – проглочено». Деньги потрачены, значит, пища должна быть съедена. Удивительно, что даже на благополучном Западе, да и в нашей стране, не сталкивавшееся с лишениями молодое поколение следует этому правилу, съедая безразмерную порцию заказанного в ресторане блюда или подчищая до конца запасы, привезенные из супермаркета. Видимо, страх потратить деньги впустую часто оказывается сильнее и чувства меры, и представлений о качестве (например, когда «подъедается» просроченное). Психологи предостерегают: съедая пищу, которая не вполне вас удовлетворяет, вы подсознательно будете продолжать искать «полноценный» продукт и в результате съедите больше. При этом никто не призывает выкидывать деньги на ветер. Просто необходимо

понимать, что лишний вес – это тоже накладно. Задумайтесь над тем, что на самом деле вы мало что экономите. Смена гардероба на больший размер, лечение связанных с полнотой болезней и программы похудения тоже могут потребовать больших затрат. В следующий раз, решив не отправляться за добавкой к «безлимитному» шведскому столу, расценивайте свой шаг не как потерю денег, а как инвестицию в свое здоровое будущее.

22. Нельзя выбрасывать еду, в то время как африканские дети голодают. Тут все просто. Выиграют ли голодающие от того, что вы подчистите все, что лежит у вас в тарелке? Съев лишнее, вы лишь навредите себе, но никак не поможете нуждающимся в далеких странах, да и в своей собственной. Если уж хотите относиться к драгоценному продовольствию рационально, положите себе в тарелку поменьше.

23. Если ваш друг (муж, ребенок) ест, вы должны составить ему компанию.

У каждого человека свои индивидуальные биоритмы, и ему нужно питаться по собственному графику, а не по чужому. К тому же необходимо учитывать, что среднестатистическому мужчине требуется на 35% ккал в сутки больше, чем женщине. Если вы действительно хотите провести обеденное время с близким человеком – пожалуйста. Налейте себе стакан воды или чашку чая – тогда ни общение, ни диета не пострадают.

Женщина же после родов чувствует себя очень слабой. Ведь за девять прошедших месяцев она привыкла не отказывать себе в еде, и теперь сложно настроить внутренний механизм на новый лад. В первое время молодым мамам все время приходится проводить дома в заботах о своем малыше, она устает, и единственное, что приносит ей удовольствие, – это вкусная пища. Находясь целыми днями у холодильника, трудно держать себя в руках. Но ведь это возможно! Для начала можно убрать из него самые вредные продукты. Кстати, не торопитесь вычеркивать и ограничивать себя во всем сразу, ваш организм еще не окреп и не привык к новому питанию, поэтому вы можете, наоборот, подорвать свое здоровье. Вливайтесь в новую жизнь постепенно. Итак, откройте свой холодильник и посмотрите – без чего вы сможете обойтись первое время? Уберите подальше соленые огурцы и помидоры, копченные изделия. Ну вот, первый шаг сделан. Постарайтесь «загрузить» холодильник полезными фруктами и овощами, чтобы, открывая его, вы всегда могли полакомиться свежими яблоками, грушами, манго. Оставьте там варенье из лесных ягод, лимон. Держите под рукой сыр, нарезанный кусочками, а можете прикупить пару сладких сырков и съедать по одному в день. Неплохо было бы видеть в

холодильнике ряженку, кефир, йогурт. Положите на полочку предварительно отваренные курицу без кожи или рыбу. Займитесь приготовлением салата или овощного супа. Думайте о том, какими вкусными у вас получатся эти блюда и как оздоровится ваш организм, когда вы будите это есть.

С другой стороны, многим женщинам очень тяжело сдержаться, когда в холодильнике много еды. А когда ее там нет, на помощь может прийти лень. Порой это очень полезный недостаток. Иной раз совсем не хочется что-либо готовить, и, чтобы этого не делать, думаешь, что лучше остаться голодной, а заодно и похудеть. Если вы немного ленивы, этот способ – лучшее лекарство от надоедливого животика.

Другое дело, когда вы как семейный человек готовите на всю семью, у которой разнообразные предпочтения в еде. Тут вам надо выложить на стол и колбасу, и приправленные майонезом салаты, и жареный картофель с мясом под специями. Да… когда смотришь, как остальные поглощают все это, – исходишь слюной. Зато ваша пища полезна, и притом она может быть не менее вкусна. Вы можете позволить себе различные соусы, которые легко приготовить самой, добавляйте их в еду, и она станет намного вкуснее. И вообще, постарайтесь приобщить своих родственников к той еде, которую едите сами.

Таким образом, из всего сказанного выше можно сделать простой вывод: самая большая ошибка – это неспособность сдержать свой аппетит. Порой, срываясь, можно набрать еще больший вес, чем был ранее. Поэтому научитесь слушать свой организм. Перед тем как худеть, обзаведитесь хорошими мотивациями. Никогда не преследуйте определенной цели, например скинуть пару килограммов за неделю. Просто придерживайтесь своей диеты и радуйтесь каждому результату, каким бы он ни был. Не заостряйте внимания на подсчете калорий или на том, что вчера вы съели чуть больше, чем сегодня. Вы даже можете побаловать себя кусочком торта или пирожным. Это не возбраняется, лишь бы ваша диета не превратилась в депрессию.

Как же может быть, чтобы при затрате энергии не сгорали жиры? Если вы все же настаиваете на том, что диеты для вас бесполезны, это значит лишь одно – вы неправильно их растолковали или просто-напросто не соблюдали, потому что тот, кто хочет похудеть, обязательно добьется своего.

Иногда кажется, что съела за день совсем немного, а оказывается, что и этого хватило. А все из-за того, что в некоторых совсем незначительных порциях продуктов прячется огромное количество калорий. Вот, например, в соках калорий

больше, чем в продуктах, из которых их готовят; в пирожном больше калорий, чем в мясе. Вы-то думаете, что съели чуть-чуть, а калорий в этих «чуть-чуть» огромное множество. Поэтому, чтобы похудеть, четко соблюдайте концепцию диеты, не допускайте быстрых перекусов между приемами пищи. Помните: напитки тоже могут содержать калории.

> Многие женщины утверждают, что они перепробовали массу диет, но ни одна из них не помогла, и они только еще больше набрали вес. Но дело в том, что все диеты рассчитаны на потребление меньшего числа калорий. Именно за счет этого теряются лишние килограммы, и вы худеете.

Самая популярная ошибка, совершаемая женщинами, – бездействие. Женщина, выбирая себе щадящую диету, которая оставляет в меню многие нравящиеся ей продукты, забывает о главном – даже соблюдая определенный режим питания с потреблением меньшего числа калорий, ей необходимо двигаться, заниматься собой, делать различные упражнения. Если же все время лежать на диване, вес будет снижаться очень медленно или практически незаметно, возможно, он не будет снижаться вообще. Людям, ведущим малоподвижный образ жизни, нужно придерживаться более строгого распорядка питания. Если же вам абсолютно не хочется ограничивать себя во всем, старайтесь вести более активную жизнь. Больше гуляйте, тем более что у вас появился малыш, который тоже любит прогулки на свежем воздухе. Но не замыкайтесь на ребенке, оставляйте немного свободного времени и для себя. Не упускайте моментов, когда вы можете пройтись по магазинам. Это поднимет настроение, и, согласитесь, когда занята чем-то, чувствуешь себя более мобильной, энергичной и полезной. Хорошо осознавать себя мамой деятельной, активной и самое главное – красивой, чем просто бесполезно толстеть около своего малыша. Конечно, не исключайте тех забот, которые связаны с уходом за вашим ребенком. Они тоже могут принести много пользы, так как именно благодаря им вы и сбросите «львиную долю» своих килограммов. Если же ваша малютка будет спокойна и не доставит вам массу хлопот, тогда бегите скорее на свежий воздух или найдите себе какое-нибудь занятие. Помните, какое бы ни было дело, оно отвлечет вас от еды и придаст бодрости, так что не ленитесь, отрывайтесь от телевизора и отправляйтесь в спортивный клуб, на фитнес или массаж, возможно, в магазин или даже на работу. Но не забывайте, что оставлять дома малыша, даже если он спит или очень спокоен, опасно, поэтому

заблаговременно позаботьтесь о том, чтобы за ним кто-нибудь присмотрел.

Многие молодые мамы, используя ту или иную диету, зачастую заменяют одни продукты другими. Это происходит чаще всего несознательно. Например, некоторые могут заменить картофель макаронами или рисом или вареное мясо рыбы или индейки заменить свининой. Вместо свежих огурцов зачастую едят соленые, а молоко меняют на молочный коктейль. Вроде бы разница минимальна, но если подсчитать калории, то можно увидеть, что, заменяя одни продукты другими, вы получаете большее число калорий, чем задумывал составитель диеты.

Подмена продуктов может нарушить вашу диету и все ее результаты. Диетологи, разрабатывая диету, обращают внимание на сочетаемость продуктов между собой, ведь иногда одни продукты способствуют лучшему усвоению других. Заменяя продукты, вы ломаете всю концепцию диеты и можете употребить лишнее число калорий. Поэтому четко соблюдайте диету или, заменяя продукт другим, убедитесь, что он не несет в себе вреда и избыточных калорий.

> При выборе диеты нужно учитывать свой образ жизни. Если он активен – м ожете подобрать более щадящее питание, если он пассивен – соблюдайте более строгую диету.

И, как уже говорилось, серьезной ошибкой, а то и непреодолимым препятствием, является неумение сдержаться. Как же порой трудно отказаться от любимой еды. Ходишь вокруг да около кондитерских и думаешь: «Купить, что ли?.. Нет, сегодня и так много съела! Ну уж очень хочется!» Или в обеденный перерыв, когда сотрудники лакомятся пирожками и шоколадом, ты машешь рукой на все свои обещания и надоедливые диеты и ешь вдвое больше, чем самой хотелось бы. Лишь потом, оставшись одна, ты понимаешь, что с завтрашнего дня придется опять садиться на диету, и тут уже надо держаться до последнего. Жаль, что не проходит и дня, а история повторяется. В таком случае не уступайте себе ни в чем, попробуйте отвлечься от навязчивых мыслей. Запомните: трудно только в первые две недели, продержитесь это время, и потом правильное питание будет вам в радость. Скажите твердое «нет» на все собственные просьбы. Будьте категоричны и решительны. Диета дисциплинирует вас и воспитает сильную волю. Ес – ли вы сумеете преодолеть собственные капризы, то легко можете называть себя сильным, волевым человеком.

Не сорваться очень тяжело, тем более что около 80% женщин

не выдерживают диет. Почему же? Дело в том, что женщины желают очень быстро избавиться от лишнего веса, и поэтому выбирают для себя строгие, порой непосильные, диеты или даже голодание. Во-первых, для кормящей женщины – это неприемлемо и категорически запрещено. Во-вторых, такие жесткие диеты могут привести к ослаблению организма, плохому самочувствию и головокружениям. И, в-третьих, данные диеты просто невозможно выдержать, и вы рано или поздно сорветесь. В-четвертых, заканчивать такую диету следует постепенно, и затем всеми силами удерживать вес. Задумайтесь, правильно ли с вашей стороны бросаться в крайности?

В этой книге не рекомендуются строгие меню и голодания, здесь каждый прием пищи строится на правилах правильного питания. Поэтому соблюдать данную диету несложно, и она не принесет вам вреда. Конечно, вы будете ограничены в некоторых продуктах, но лишь в тех, которые не принесут пользы.

Женщин также пугают минимальные размеры порций, которую нужно съедать в сутки, и они боятся, что это им не под силу. Привычка есть много – всего лишь привычка, и от нее нужно избавляться, так как она не приносит пользы. Бояться того, чего еще не знаешь, бесполезно. Диету нужно попробовать, а порой приходится пробовать целый ряд диет, чтобы понять, какая из них самая подходящая именно для вас. Некоторые предпочитают есть часто маленькими порциями или редко и много, другие могут есть всего один раз в день. Поэтому, прежде чем откладывать какую-либо диету в сторону, подумайте, может именно она вам подойдет. В данной книге будут приведены меню, рассчитанные, главным образом, на частые приемы пищи, потому что есть один или два раза в день не каждому под силу. Прием пищи при таких диетах превращается в банальное обжорство, когда стараешься наесться на весь оставшийся день. Данные диеты подходят либо очень дисциплинированным, либо очень занятым людям, и вообще они не во всех случаях полезны. Основы правильного питания диктуют нам есть 4—5 раз в день. Таким образом, вы не будете перегружать свой организм и испытывать приступы голода.

Чтобы диета была эффективной, время от времени прислушивайтесь к своему организму, он никогда не обманет вас и плохого не посоветует. Если вы чувствуете, что вам не комфортно при соблюдении диеты или возникают сложности, излишняя усталость, проблемы с пищеварением, то, вероятнее всего, диета не принесет вам пользы. Каждому человеку, перед тем как обратиться к диетологу или начать придерживаться определенной диеты, нужно учитывать заболевания, которые

могут помешать или навредить ему. Например, даже самые легкие овощные и фруктовые диеты могут вызвать у некоторых людей вздутие живота и неприятные ощущения, так что утверждение, что все овощи и фрукты полезны, в этом случае неверно. Также неверно и то, что овощей можно есть сколько душе угодно. Чрезмерное употребление любого продукта может привести к аллергии или дать нагрузку на внутренние органы. Питание должно быть сбалансированным. Не допускаются также отказы от мясной пищи, яиц, молока, масла, хотя в этих продуктах содержится опасный холестерин, но не все знают, что в малых количествах он тоже необходим для правильной работы нашего организма.

Существуют определения полезного и вредного холестерина. Полезный холестерин необходим для нормального функционирования, а вредный, который содержится в жирных продуктах питания, приводит к отложению лишних жиров в организме. Соблюдая диету, необходимо также отказываться от синтетических продуктов питания. Они могут способствовать выработке в организме токсинов. Находясь на диете, очень полезно пить воду с лимонным соком или просто употреблять в пищу лимон, потому что он способствует выведению из организма токсинов.

Раздел 2
Худеем без проблем – лучшие меню

Меню № 1 (для некормящих мам)

1-й день

Завтрак: 1 тост с кусочком эдамского или домашнего сыра; 100 г консервированных помидоров; 1 стакан чая без сахара.

Обед: Салат из яблок и моркови и салат из моркови и свеклы.

Полдник: 1 стакан чая; небольшой кусочек шоколадного бисквита или 3 сушки; несколько ягод винограда.

Ужин: гречневая крупа, сваренная на обезжиренном молоке (200 г). К гречневой каше подать 50 г зеленого консервированного горошка.

Рецепт салата из яблок и моркови..

3 крупных яблока, 2 средних моркови натрите на крупной терке, добавьте 100 г сметаны и 20 г сахара, все перемешайте.

Рецепт капустных котлет..

400 г нарезанной капусты варите на слабом огне, через некоторое время добавьте 100 г теплого молока и продолжайте тушить.

Когда капуста будет почти готова, всыпьте 1 стакан манной крупы и варите до готовности, затем добавьте 1 сырое яйцо, все тщательно перемешайте. Из полученного капустного фарша сформуйте котлеты, запанируйте каждую котлету в муке и готовьте в пароварке.

Рецепт салата из моркови и свеклы..

Натрите на мелкой терке 2 крупные моркови и 1 среднюю свеклу. Заправьте все 100 г сметаны, посолите. Сверху посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

2-й день

Завтрак: любые хлопья (25 г) без сахара с молоком; 1 небольшой банан; 1 стакан минеральной воды без газа.

Обед: картофельные ньекки; салат из свежей капусты.

Полдник: 2 хлебца; 2 ломтика любого твердого сыра; 1 крупный помидор.

Ужин: тефтели с рисом.

Рецепт картофельных ньекков..

1,2 кг картофеля очистите, отварите, сделайте пюре, добавьте 200 г муки, 2 яйца и замесите тесто. Сформуйте из теста валик, нарежьте на кусочки и варите в течение 3 мин в подсоленной воде. Потушите на сковороде 3 болгарских нарезанных

перца, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 измельченный пучок зеленого лука и 4 крупных нарезанных помидора со специями в течение 10 мин. Смешайте ньекки с овощами, посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

Рецепт салата из свежей капусты..

200 г свежей белокочанной капусты и 1 огурец нарежьте, залейте оливковым маслом по вкусу, перемешайте, посыпьте зеленью петрушки и укропа.

Рецепт тефтелей с рисом..

1 стакан риса отварите, смешайте с 250 г говяжьего фарша, добавьте 1 нарезанную и обжаренную головку репчатого лука, 1 сырое яйцо, соль по вкусу, все тщательно перемешайте. Из полученной массы сформуйте шарики и готовьте в пароварке. Приготовьте соус к тефтелям с рисом: 10 ч. л. растительного масла разотрите с 1 ч. л. муки, добавьте соль, 500 мл молока и доведите до кипения. Положите в соус тефтели и тушите до готовности на слабом огне в течение 15 мин.

3-й день

Завтрак: 1 поджаренное яйцо на тосте из хлеба с отрубями; 100 г винограда без косточек; 1 стакан обезжиренного или с пониженным содержанием жира йогурта без вкусовых наполнителей.

Обед: суп-пюре из свежих помидоров; салат из яблок.

Полдник: капуста белокочанная с яблоками; 1 стакан несладкого чая; 1 небольшая булочка из муки грубого помола с салатом и 100 г домашнего сыра.

Ужин: котлеты куриные паровые; 100 г тушеных овощей (цукини, морковь и капуста).

Салат из апельсина, ананаса и мюсли с натуральным йогуртом; 1 стакан минеральной воды без газа.

Рецепт супа-пюре из свежих помидоров..

Сварите бульон из 500 г мяса. 500 г помидоров нарежьте, потушите в собственном соку на слабом огне до мягкости. Нарубленные коренья петрушки и 1 головку лука тушите с 1 ст. л. топленого масла до золотистого цвета. Добавив коренья и лук в помидоры, тушите, пока томат не приобретет темно-красный цвет, затем насыпьте 1 ст. л. муки. Приблизительно за полчаса до подачи на стол протрите полученную массу через дуршлаг, соедините с бульоном и варите суп до густоты. Перед подачей супа перемешайте 2желткас200гсметанойизаправьтеими суп, не доводя до кипения.

Рецепт салата из яблок.

3крупныхяблокаочистите, удалитесердцевину, нарежьте кубиками, смешайте с пучком нарезанного листового салата, заправьте их 4ст. л. сметаны.

Рецепт капусты белокочанной с яблоками.

800 г капусты тонко нашинкуйте, положите в кастрюлю, добавьте немного масла, горячей воды, накройте крышкой и доведите до кипения. После этого добавьте очищенные от кожицы 3 нашинкованных яблока, 2 ст. л. тмина, 1 стакан сметаны и доведите капусту до готовности. Готовую капусту посолите, заправьте 1 ст. л. пшеничной муки, посыпьте рубленной зеленью петрушки и укропа.

Рецепт котлет куриных паровых.

Сварите из костей и кожи курицы небольшое количество бульона. Через мясорубку с мелкой решеткой 2 раза пропустите 500 г куриной мякоти со 100—125 г белого хлеба, размоченного в 3/4 стакана молока, затем посолите фарш и заправьте его 2 ст. л. растопленного сливочного масла. Все тщательно перемешайте, сформуйте из фарша котлеты. Аккуратно положите их в кастрюлю, стенки которой смажьте оливковым маслом и налейте 1—1,5 стакана бульона, накрыв крышкой, поставьте на огонь. Варите при слабом кипении 15 мин.

Рецепт салата из апельсина, ананаса и мюсли с натуральным йогуртом.

1 апельсин и 1/2 ананаса очистите, нарежьте на небольшие кубики, добавьте 80 г мюсли, все перемешайте, залейте йогуртом по вкусу.

4-й день

Завтрак: брынза или сыр чечил (50 г); зеленые оливки (10 шт.); обезжиренный йогурт с отрубным хлебном; свежее яблоко.

Обед: суп из курицы с зеленой фасолью; салат из редиса со сметаной и желтком.

Полдник: салат из зеленого горошка в масле.

Ужин: гречневая каша с молоком (150 г); салат «Летний».

Рецепт Супа из курицы с зеленой фасолью.

Нарезанную курицу весом около 1 кг тушите в течение 40—45 мин, нарежьте 300 г стручков зеленой фасоли, отварите, добавив несколько ложек воды, потом перемешайте с курицей, залейте горячей водой и поставьте на огонь. Обжарьте нарезанные 2 головки репчатого лука и 500 г помидоров. Затем положите лук и помидоры в кипящий суп, посолите и заправьте специями, варите до готовности курицы.

Рецепт салата из редиса со сметаной и желтком.

Смешайте нарезанные редис и вареный белок. 1 желток разотрите в миске, добавьте 1/2 стакана нежирной сметаны, 2—3 пучка редиса и белок, посолите. Сверху салат посыпьте измельченной зеленью.

Рецепт салата из зеленого горошка с маслом.

500 г зеленого горошка сварите в подсоленном кипятке. Варить надо на сильном огне 10—15 мин. Сварив горошек, дайте воде стечь, поместив горошек в дуршлаг, после чего положите его в кастрюлю и добавьте 2 ст. л. сливочного масла, встряхните и перемешайте.

Рецепт гречневой каши с молоком.

Из 1 стакана гречневой крупы сварите рассыпчатую кашу. Холодную кашу разложите на тарелки и залейте ее молоком.

Рецепт салата «Летний».

Салатные листья измельчите руками. Перец, 2 огурца и 2 помидора нарежьте небольшими кусочками. Лук нарежьте тонкими кольцами. Овощи перемешайте и заправьте смесью из кукурузного и оливкового масла. Посолите и тщательно перемешайте.

5-й день

Завтрак: тушеная капуста.

Обед: курица с грибным соусом; салат из свежих помидоров.

Полдник: два хрустящих хлебца; свежий помидор; чай с кусочком пастилы.

Ужин: кольраби с морковью; темное или светлое пиво (250 мл); несладкие крекеры (50 г).

Рецепт тушеной капусты.

Очистите 1 кг капусты, нашинкуйте и положите в кастрюлю, добавив 1 ст. л. масла, 1/2 стакана воды, накройте крышкой и тушите все в течение 40 мин. Затем добавьте 2 поджаренные нарезанные головки репчатого лука, 2 ст. л. томата-пюре, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, соль, лавровый лист, перец и продолжайте тушить до готовности, примерно 10 мин. Когда капуста будет готова, положите в кастрюлю поджаренную с 3 ст. л. сливочного масла 1 ст. л. муки, перемешайте и доведите до кипения.

Рецепт курицы с грибным соусом.

Обжарьте курицу. Приготовить соус: смешайте 150 г грибов с 150 г майонеза, 1 нарезанной луковицей и 3 зубчиками чеснока.

Залейте курицу соусом и тушите в течение 15 мин. Посыпьте готовое блюдо 100 г тертого сыра.

Рецепт салата из кольраби с морковью.

Очистите 4 кольраби и 4 моркови, вымойте и нарежьте тонкими брусочками или кубиками или натрите на терке с крупным отверстиями.

Положив все в кастрюлю, залейте небольшим количеством кипящего молока и поставьте варить на небольшой огонь до готовности. Когда овощи будут готовы, добавьте к ним соус, для чего смешайте 1 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, соль, аккуратно перемешайте до соединения масла с мукой и доведите до кипения. Перед подачей на стол украсьте мелко нарезанной зеленью петрушки, кинзы или укропа.

6-й день

Завтрак: макароны из твердых сортов пшеницы с соусом из тушеных овощей.

Обед: судак отварной с овощами; салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем.

Полдник: свекла тертая с яблоками.

Ужин: картофель, тушенный с грибами (150 г); несладкие кукурузные палочки (100 г); 1 стакан кефира; 1 апельсин.

Рецепт макарон из твердых сортов пшеницы с соусом из тушеных овощей.

2 помидора, 1/2 головки репчатого лука, 5 ст. л. зеленой фасоли измельчите, тушите на 1 ч. л. оливкового масла до готовности. Перемешайте полученную массу с отваренными макаронами.

Рецепт судака отварного с овощами.

1 морковь, 1 головку репчатого лука, 800 г картофеля нарежьте, уложите на дно кастрюли, добавьте 1,5 стакана воды и соль по вкусу. 1 кг рыбы нарежьте на куски, каждый кусочек посолите и уложите поверх овощей, добавив перец и лавровый лист. Залейте холодной водой, закройте кастрюлю крышкой и варите в течение часа на слабом огне, не перемешивая. Встряхивайте кастрюлю каждые 10 мин. Как только рыба и овощи практически станут готовы, добавьте в кастрюлю 1/2 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла и варите в течение 15—20 мин. При подаче выкладывайте блюдо слоями в обратном порядке: рыба, овощи.

Рецепт салата из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем.

500 г белокочанной капусты нашинкуйте, немного посолите и перетеретрите руками, чтобы она стала мягкой, добавив нарезанное яблоко и измельченный стебель сельдерея. Все перемешайте, сложите в салатник, заправьте 1 стаканом разведенного уксуса, смешанного с 1/2 ст. л. сахара, и оставьте на 30—40 мин. Добавьте 1 ст. л. растительного масла.

Рецепт салата из свеклы с яблоками.

10 шт. свеклы очистите, вымойте, натрите на крупной терке и положите в кастрюлю, залив небольшим количеством кипящей воды, и варите при слабом кипении до полуготовности. Затем добавьте 3 очищенных и натертых яблока, 1 стакан сметаны и продолжайте варить еще 25—30 мин до готовности. Добавить соль, уксус по вкусу, 1 ст. л. муки, растертую с 1 ст. л. масла, все аккуратно перемешать и довести до кипения. Посыпьте измельченной зеленью.

Рецепт картофеля, тушенного с грибами.

500 г свежих грибов обдайте кипятком, нарежьте и обжарьте на сковороде вместе с 1 головкой мелко нарезанного репчатого лука. 750 г картофеля нарежьте дольками, обжарьте и положите вместе с поджаренными грибами в кастрюлю, залейте водой до уровня верхнего слоя, посолите, добавьте лавровый лист, перец, 1—2 веточки петрушки и, накрыв крышкой, тушите на огне 25—30 мин. В картофель можно положить 1—2 ст. л. сметаны. Перед подачей на стол уберите веточки петрушки и лавровый лист, а картофель посыпьте рубленной зеленью.

7-й день

Завтрак: отварное нежирное мясо, лучше курицы (100 г); свежий огурец; тост с клубничным джемом; 1 чашка кофе без сахара; 1 апельсин.

Обед: рассольник обыкновенный; салат из зеленого лука с яйцом.

Полдник: помидоры, запеченные с яйцом (250 г); 1 стакан йогурта с кусочком кекса.

Ужин: пшенная каша с тыквой (150 г); кусочек шоколадного бисквита; свежий ананас (100 г); 1 стакан несладкого чая.

Рецепт рассольника обыкновенного.

Сварите бульон из 0,5 кг мяса, добавьте 4– 5 нарезанных клубня картофеля, 2 головки репчатого лука и 2 моркови. Отдельно потушите 3 нарезанных соленых огурца. Положите рис

или перловую крупу (предварительно замоченные в воде). Огурцы добавьте после того, как картофель станет мягким. В конце приготовления добавьте специи, лавровый лист, зелень.

Рецепт салата из зеленого лука с яйцом.

5 яиц, сваренных вкрутую, нарежьте кубиками, оставив 1 желток для соуса. 150 г зеленого лука нарежьте, перемешайте с яйцами. Приготовьте соус: желток разотрите в чашке с 1 ст. л. готовой горчицы до получения однородной массы, соедините с 4 ст. л. растительного масла, добавьте по вкусу соль, сахар, перец. Заправьте салат приготовленным соусом, украсьте ломтиками помидоров, или декоративно нарезанной морковью, или красным перцем.

Рецепт помидоров, запеченных с яйцом.

10 помидоров вымойте, срежьте верхнюю часть вместе с плодоножкой и удалите сердцевину. Потом положите помидоры на смазанную маслом сковороду, посолите, поперчите и в каждый помидор разбейте по одному яйцу, только чтобы оно оставалось целым, не растекалось. Помидоры посолите и сбрызните маслом, затем запекайте в нежарком духовом шкафу до тех пор, пока яичный белок не свернется. Перед подачей на стол помидоры посыпьте рубленной зеленью.

Рецепт пшенной каши с тыквой.

750 г тыквы очистите от кожуры и семян, нарежьте мелкими кусочками, положите в кастрюлю, залейте 3 стаканами воды, варите 10—15 мин. Затем насыпьте 1,5 стакана пшена, посолите и, помешивая, варите 15—20 мин. Дождитесь, когда каша загустеет, накройте ее крышкой на 25—30 мин, чтобы она упрела.

Меню № 2 (для некормящих мам)

1-й день

Завтрак: 1 бутерброд с курицей.

Обед: кнели из судака; салат из моркови с грушами и малиной.

Полдник: творог с цукатами.

Ужин: суп-пюре из цветной капусты.

Рецепт бутербродов с курицей.

100 г мяса курицы отварите, пропустите через мясорубку вместе с 2 сваренными вкрутую яйцами, 100 г яблок, 100 г помидоров и 1 головкой репчатого лука. Полученную массу посолите, добавьте 50 мл простокваши и 50 г томатного пюре, перемешайте. Отдельно нарубите 1 сваренное вкрутую яйцо и зелень. Куриной массой смажьте кусочек ржаного хлеба, украсьте нарезанными яйцом и зеленью.

Рецепт кнели из судака.

Приготовьте рыбный фарш: 2 раза пропустите через мясорубку 200 г судака вместе с 20 г ржаного хлеба, заправьте 60 мл ряженки, посолите. Полученную массу взбейте, на сковороду налейте 30 мл растительного масла. Массу выложите на сковороду в виде 3—4 кнелей. Налейте немного воды, доведите до кипения и варите на слабом огне в течение 4—6 мин. Кнели выложите на блюдо и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Рецепт салата из моркови с грушами и малиной.

100 г моркови натрите на крупной терке, 150 г свежих груш мелко нарежьте. Выложите в салатницу, перемешайте с 1 ст. л. меда, украсьте готовый салат 2 ст. л. свежей малины.

Рецепт приготовления творога с цукатами.

500 г творога, 2 ст. л сахара и 50 г цукатов тщательно перемешайте. Добавьте 50 г измельченного шоколада в творожную массу, перемешайте. Дно и бока посуды выложите 120 г бисквитного печенья, пропитанным 50 г малинового мусса. В центр выложите творог и поставьте посуду в холодильник на час. Переверните посуду на плоскую тарелку и нарежьте.

Рецепт супа-пюре из цветной капусты.

Отварите нарезанные 30 г редиса и 200 г цветной капусты с солью и 20 г сливочного масла на слабом огне до готовности, после чего протрите через сито. Отварите 50 г риса в подсоленной воде и также протрите его через сито. Смешайте протертый рис с супом-пюре, заправьте 200 мл молока. Готовый суп посыпьте зеленью укропа и петрушки.

2-й день

Завтрак: 1 бутерброд с мойвой.
Обед: колбаса с чесноком; салат из кабачков.
Полдник: мороженое «Изюминка».
Ужин: яйца с майонезом.

Рецепт приготовления бутерброда с мойвой.

Отварите вкрутую 1 яйцо, 1 морковь. На каждый ломтик хлеба намажьте сливочное масло. Положите по 1 ст. л. нарезанной мойвы на каждый ломтик хлеба. Нарежьте кружочками яйцо, огурец, 3 средних редиса, 1 среднюю головку репчатого лука и морковь. 1 помидор нарежьте ломтиками. Положите по кружочку каждого нарезанного продукта на ломтик хлеба с мойвой. Сверху положите дольку помидора и посыпьте зеленью.

Рецепт колбасы с чесноком.

Нарежьте 200 г говядины, пропустите через мясорубку несколько раз, добавьте 3—4 небольших измельченных зубчика чеснока и 30 г риса, соль, хорошо перемешайте. Полученную массу положите на влажную марлю и заверните ее рулетом. Края марли крепко завяжите и доведите массу до готовности на пару. Достаньте готовую колбасу, разверните марлю, нарежьте на кусочки, полейте каждый кусочек растительным масл ом.

Рецепт салата из кабачков.

Смешайте 2 нарезанных кабачка среднего размера, 2 небольшие головки репчатого лука и 1 среднюю морковь, тушите в 1 стакане сухого белого вина 10—15 мин. Затем выложите овощи, залейте вином, в котором они тушились на сковороде, посыпьте небольшим количеством соли и перца, полейте 4—5 ст. л. оливкового масла. Все перемешайте, посыпьте сверху 3 ч. л. разных измельченных орехов.

Рецепт мороженого «Изюминка».

50 г изюма тщательно вымойте. Смешайте с 50 г цукатов и

700 г сливочного мороженого, тщательно перемешайте. Полученную массу сформуйте в виде шариков, уложите по несколько шариков в пиалы. Полейте вареньем.

Рецепт приготовления яиц с майонезом.

6 вареных яиц нарежьте на четвертинки. 100 г мелко нарезанного зеленого салата разотрите с 2 ст. л. нежирной сметаны, перемешайте с половиной стакана нежирного майонеза. Яйца полейте полученной массой и посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

3-й день

Завтрак: 1 бутерброд с колбасой.

Обед: курица с грибами; салат с йогуртом, яблоками и кукурузой.

Полдник: десерт «Карамельные яблоки».

Ужин: суп-пюре с молоком и капустой.

Рецепт приготовления бутербродов с колбасой.

150 г молочной колбасы нарежьте небольшими кусочками, 1 сырую морковь натрите на крупной терке, нарежьте зелень, все перемешайте, заправьте растительным маслом. Получившуюся массу положите на кусочки хлеба.

Рецепт курицы с грибами.

Отделите мясо от костей, нарежьте его небольшими кусочками. Смажьте сливочным маслом противень или сковороду, выложите мясо курицы. Посыпьте каждый кусочек солью и перцем. Нарежьте 200 г шампиньонов на небольшие дольки, выложите их на курицу, полейте 250 г нежирного майонеза. Поставьте противень или сковороду с курицей и грибами в духовой шкаф и выпекайте до золотистой корочки.

Рецепт салата с йогуртом, яблоками и кукурузой.

Натрите 1 морковь на крупной терке. Нарежьте небольшими кусочками 3 небольших яблока и 1 свеклу. Все смешайте, добавьте 4—5 ст. л. консервированной кукурузы, 100 г мелко нарезанного зеленого лука. Смешайте и залейте 100 мл нежирного молочного йогурта со вкусом яблока.

Рецепт десерта «Карамельные яблоки».

300 г яблок нарежьте, окуните во взбитые яйца (3 шт.), запанируйте в 40 г картофельного крахмала. Обжаривайте на

растительном масле до золотистого цвета.

Сироп: 5 г сахара растворить в 100 г растительного масла, довести масло до кипения. Получившимся сиропом залейте яблоки.

Рецепт супа-пюре с молоком и капустой.

Отваренные в подсоленной воде 40 г риса протрите через сито. Смешайте нарезанные 30 г редиса и 250 г цветной капусты. Положите в кастрюлю, залейте водой, посолите, добавьте 15 г сливочного масла. Варите до готовности на слабом огне, после чего протрите через сито, смешайте с рисом, подогрейте на слабом огне, залейте 200 мл молока. Посыпьте измельченной зеленью.

4-й день

Завтрак: 1 бутерброд с сыром; 1 яблоко.
Обед: рыбная солянка; салат с зеленым огурцом.
Полдник: желе «Ягодка».
Ужин: омлет с бульоном из кабачков.

Рецепт рыбной солянки.

Потушите на слабом огне 700 г рыбы, лучше судака, с 1 стаканом воды, 1 ст. л. сливочного масла, 1 нарезанной головкой репчатого лука, солью и перцем до полуготовности судака. Разрезанную на куски рыбу положите в процеженный бульон, в котором она варилась, добавьте нарезанные зелень и 3 помидора, 1 ст. л. растительного масла и 2 стакана яблочного вина, все перемешайте и тушите в течение 15 мин. Отварите 15 раков и 1/2 кг карпа. Положите раков и карпа в бульон, добавьте 250 мл белого сухого вина и 1 ст. л. томатного пюре, все перемешайте и тушите на слабом огне 10—15 мин. Готовую рыбу перемешайте с 3 небольшими измельченными зубчиками чеснока.

Рецепт салата с соленым огурцом.

Половину огурца нарежьте, перемешайте с измельченной зеленью, 350 г консервированного зеленого горошка, 3 ст. л. растительного масла и 1 ст. л. 3%-ного уксуса, слегка посолите. Сверху посыпьте отваренным измельченным яйцом.

Рецепт желе «Ягодка».

Отожмите из 500 г различных ягод сок, процедите, добавьте 2 стакана теплой воды с растворенным в ней сахаром. Растворенные в нескольких ложках горячей воды 2 ст. л. желатина соедините с ягодным соком. Добавьте сахар по вкусу, поставьте в холодильник на 2—3 ч.

Рецепт омлета с бульоном из кабачков.

3 яичных белка смешайте с 30 мл молока, запеките на сковороде с 15 г сливочного масла.

Приготовьте бульон: смешайте 300 г нарезанных кабачков, корень петрушки, 200 г капустной кочерыжки, 100 г моркови, залейте водой, посолите. Варите в течение 1 ч. Остывший омлет нарежьте на крупные куски. В бульон влейте 50 мл ряженки, добавьте куски омлета. Сверху посыпьте зеленью.

5-й день

Завтрак: 1 бутерброд с паштетом.
Обед: бульон из мозгов; салат из свеклы и яблок.
Полдник: ягодное мороженое.
Ужин: тушеная морская капуста.

Рецепт бутербродов с паштетом.

Пропустите через мясорубку 200 г брынзы, 3—4 небольших зубчика чеснока, 150 г сливочного масла и 50 г арахиса. Намажьте полученную массу на ломтики ржаного хлеба. Украсьте зеленью.

Рецепт бульона из мозгов.

800 г костного мозга варите 5—7 мин, нарежьте на мелкие кусочки, залейте 500 мл мясного бульона, посолите. Влейте 1 ст. л. растопленного сливочного масла и доведите до кипения. Мелко нарежьте 100 г шпината и 2 пучка щавеля, измельчите зелень петрушки и укропа. К мозгам добавьте 100 г зеленого горошка, шпинат и щавель. Все перемешайте и доведите до готовности на слабом огне. Готовое блюдо посыпьте зеленью.

Рецепт салата из свеклы и яблок.

2 крупных яблока нарежьте, перемешайте с 200 г отваренной и натертой свеклы. Добавьте 0,5 г лимонной кислоты, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. сметаны. Все перемешайте, посолите, положите сверху 1 ст. л. сметаны.

Рецепт ягодного мороженого

500 г ягод переберите, промойте и протрите их через сито, отложите. 200 г сахара залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения и охладите. К сиропу добавьте ягодное пюре, 2 г ванилина, все перемешайте. Поставьте в холодильник на 3 ч, постоянно перемешивая, чтобы не образовались большие кристаллики льда.

Рецепт тушеной морской капусты

2 средних моркови натрите на крупной терке, смешайте с сахаром, добавьте немного горячей воды и 25 мл растительного масла. Все перемешайте и тушите на слабом огне до тех пор, пока морковь не станет мягкой. Очистите 2—3 крупных яблока, нарежьте крупными кусочками, 25 г изюма промойте. Добавьте 250 г морской капусты, яблоки и изюм к моркови. Тугиите на несильном огне под крышкой до размягчения яблок. Полейте готовое блюдо 100 мл кефира.

6-й день

Завтрак: 1 стакан нежирного кефира; несладкое печенье (50 г).

Обед: судак в тесте; салат из квашеной капусты.

Полдник: клюквенный мусс.

Ужин: похлебка с рисом.

Рецепт судака в тесте.

Разотрите 100 г сахара с 1 яйцом, добавьте 50 мл кефира и 60 г пшеничной муки. 200 г филе судака нарежьте на средние кусочки. Обмакните каждый кусочек рыбы в приготовленное тесто и обжарьте на сковороде в кипящем растительном масле. Перед подачей на стол смажьте каждый кусочек рыбы майонезом.

Рецепт салата из квашеной капусты.

100 г квашеной капусты, 1 крупная морковь, 1 ч. л. сахара, 50 г зеленого лука, 50 мл растительного масла. Способ приготовления: отожмите квашеную капусту и нарежьте ее на мелкие кусочки. Морковь натрите на мелкой терке, лук нашинкуйте. Добавьте морковь и головку репчатого лука к капусте, заправьте растительным маслом, добавьте сахар и капустный сок, который остался после отжима, все перемешайте.

Рецепт клюквенного мусса.

1 стакан клюквы переберите, промойте (несколько ягод отложите для украшения), отожмите сок через марлю. Отжатую клюкву сварите, отвар процедите и доведите до кипения. Добавьте 1/2 стакана манной крупы и 1/2 стакана сахара, варите до готовности крупы, часто помешивая. В кашу налейте отжатый клюквенный сок, хорошо перемешайте, можно миксером. Разложите по вазочкам и украсьте несколькими ягодами клюквы.

Рецепт похлебки с рисом.

Нарежьте 1 среднюю головку репчатого лука, 1 крупную морковь, 50 г сельдерея, 400 г савойской капусты и 2 помидора. В кастрюлю влейте 4 ст. л. оливкового масла, обжарьте на нем морковь, лук и сельдерей, добавив капусту, обжарьте вместе с овощами в течение 4—5 мин, после чего влейте 1,5 л овощного бульона. 150 г чечевицы добавьте вместе с помидорами в овощной суп. Все перемешайте и варите в течение 10 мин. После этого насыпьте в кастрюлю 100 г риса и варите в течение 15 мин до готовности риса. В готовую похлебку добавьте 2 ст. л. сливочного масла, посолите и поперчите.

7-й день

Завтрак: 1 стакан несладкого чая; 1 бутерброд с творожной пастой.

Обед: крокеты с изюмом; салат из капустных кочерыжек.

Полдник: малиновое желе.

Ужин: суп-пюре с йогуртом.

Рецепт бутербродов с творожной пастой.

3—4 крупных зубчика чеснока измельчите, разотрите с 1 ч. л. сахара и 1/3 ч. л. соли, добавьте 1 натертую морковь, 1—2 ст. л. оливкового масла и 250 г творога, все разотрите. Готовую творожную пасту намажьте на ломтик ржаного хлеба.

Рецепт крокетов с изюмом.

Отварите 400 г куриного мяса, 100 г кабачков и 5 шт. средней моркови. Пропустите их через мясорубку вместе с 50 г хлеба. Отдельно взбейте 1 яйцо, влейте 3 ст. л. простокваши, перемешайте, добавьте 3 ст. л. изюма и 3 ст. л. муки, посолите и поставьте на 30 мин в прохладное место. Полученную массу сформуйте в виде маленьких шариков. 1 яйцо взбейте, обмакните каждый крокет в яйцо и запанируйте в сухарях. Обжарьте крокеты до золотистого цвета на растительном масле. Готовые крокеты украсьте зеленью и дольками помидоров.

Рецепт салата из капустных кочерыжек.

300 г капустных кочерыжек натрите на крупной терке, зелень петрушки и укропа мелко нарежьте, все перемешайте, посолите. Добавьте 1 ст. л. простокваши и 1 ст. л. растительного масла. Поставьте в холодильник на 30 мин.

Рецепт малинового желе.

100 г малины переберите, вымойте и всыпьте в кипящую воду,

добавьте 1 ст. л. сахара и кипятите в течение 10—15 мин. Отдельно разведите 1 пакетик желатина в теплой воде и оставьте его приблизительно на 40 мин. Малиновый отвар процедите, в него тонкой струйкой влейте разбухший желатин, постоянно помешивая отвар. После этого все хорошо перемешайте, залейте в форму. Поставьте малиновое желе в холодильник на 1,5—2 ч.

Рецепт супа-пюре с йогуртом.

Нарежьте 2 крупных клубня картофеля, 3 крупных моркови, 2 корня сельдерея и 2 средних головки репчатого лука. Тушите лук в растительном масле до золотистого цвета, добавьте картофель, морковь и сельдерей, все перемешайте и тушите в течение 5 мин. Сделайте из полученной массы пюре, добавьте 600 мл овощного бульона. Посолите, поперчите, добавьте 4 ст. л. несладкого нежирного йогурта и все перемешайте. 2 ст. л. кунжута поджарьте на отдельной сковороде без жира на несильном огне до золотистого цвета. В суп-пюре добавьте кунжут и измельченную зелень.

Меню № 3 (для некормящих мам)

1-й день

Завтрак: 1 стакан минеральной воды без газа; свежая белокочанная капуста.

Обед: плов с курагой; салат с клюквой.

Полдник: ягодный морс; небольшой кусочек кекса.

Ужин: рулет из баклажанов.

Рецепт плова с курагой.

Поджарьте на растительном масле нарезанные 300 г говядины и 1/2 небольшой головки репчатого лука, залейте кипятком, добавьте 1 лавровый лист, посолите, закройте крышкой и тушите до полуготовности. По 40 г кураги и изюма тщательно промойте, курагу измельчите. Из кастрюли выньте лавровый лист, добавьте 120 г риса, изюм и курагу. Накройте крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 220 °С, примерно на 2 ч.

Рецепт салата с клюквой.

Разомните 1 ст. л. клюквы в миске, отожмите сок. Смешайте сок клюквы с 2 ст. л. растительного масла, добавьте 1 ч. л. сахара. 3 ст. л. клюквы перемешайте с нарезанными 100 г стеблей сельдерея и 1 яблоком, добавьте 500 г квашеной капусты. Полейте салат соком клюквы с маслом и сахаром.

Рецепт ягодного морса.

По 3 горсти клюквы, черной смородины, брусники промойте, сложите в кастрюлю, влейте 3 л воды, добавьте 4 ст. л. сахара. На сильном огне доведите до кипения. После этого варите на слабом огне в течение 5 мин. Снимите с огня, раздавите ягоды, слейте сок через марлю в пластиковую бутылку и поставьте в холодильник.

Рецепт рулета из баклажанов.

2 баклажана очистите, нарежьте вдоль на тонкие пластины, каждую пластину обжарьте на растительном масле с двух сторон. Приготовьте начинку для рулета: 200 г твердого сыра натрите на мелкой терке, 2 вареных яйца мелко нарежьте, измельчите 2—3 средних зубчика чеснока, заправьте майонезом по вкусу, все перемешайте. Когда баклажаны остынут, выложите на них начинку средним слоем и заверните рулет. Рулет разрежьте на

кусочки, сверху посыпьте измельченной зеленью.

2-й день

Завтрак: салат из свежей моркови; 1 гренка; 1 стакан минеральной воды без газа.

Обед: куриный суп-пюре; салат из авокадо и помидоров.

Полдник: творожный десерт.

Ужин: 100 г отварного картофеля; 100 г отварной телятины.

Рецепт салата из свежей моркови.

1 крупную морковь очистите, натрите на крупной терке, заправьте растительным маслом по вкусу.

Рецепт куриного супа-пюре.

200 г курятины отварите в подсоленной воде, куриный бульон процедите, куриное мясо пропустите через мясорубку два раза. 1 среднюю головку репчатого лука нарежьте, поджарьте с 20 г пшеничной муки на 25 г сливочного масла до золотистого цвета, добавьте куриный бульон, доведите его до кипения и кипятите в течение 20 мин. Добавьте куриный фарш, нарезанные 20 г редиса, 100 г нежирного майонеза и 1 яичный желток. Зелень петрушки и укропа измельчите, посыпьте ею готовый суп-пюре.

Рецепт салата из авокадо и помидоров.

2 средних авокадо очистите, удалите семена, нарежьте на средние кубики. 2 крупных помидора также нарежьте кубиками. Измельчите 1/2 головки красного репчатого лука. Все перемешайте, добавьте 1/2 пучка кинзы, соль, сок 1/2 лимона. Салату дайте постоять приблизительно 20 мин.

Рецепт творожного десерта.

Смешайте 250 г обезжиренного творога, 125 г нежирного йогурта без вкусовых добавок, 2 ч. л. меда или любого варенья, все перемешайте. Добавьте 1 ч. л. какао-порошка, еще раз все хорошо перемешайте до равномерного распределения какао. Готовый десерт украсьте сухофруктами или ягодами.

3-й день

Завтрак: 1/2 средней дыни; 1 стакан чая без сахара.

Обед: суп-пюре из рыбы; салат из баклажанов с чесноком.

Полдник: 1 початок кукурузы; 100 г вареного картофеля.

Ужин: творог с сыром.

Рецепт супа-пюре из рыбы.

1/2 крупной головки репчатого лука и 20 г редиса нарежьте, поджарьте на 15 г сливочного масла. Отдельно поджарьте 20 г пшеничной муки на сковороде без масла до золотистого цвета, добавьте ее к овощам, влейте 1 стакан воды, добавьте 250 г филе судака и варите все вместе в течение 20 мин. После этого протрите все через сито, добавьте воду. Затем все хорошо перемешайте, на сильном огне доведите до кипения. 100 мл нежирной сметаны смешайте с 1 яичным желтком и, непрерывно помешивая, влейте ее в кастрюлю с судаком. Готовый рыбный суп-пюре посыпьте измельченной зеленью.

Рецепт салата из баклажанов с чесноком.

2 крупных баклажана проколите вилкой и доведите в духовке до готовности. Потом очистите и очень мелко нарежьте. Отдельно очистите и измельчите 1 среднюю головку репчатого лука и 2—3 крупных зубчика чеснока. Добавьте их к баклажанам. Посолите и добавьте оливковое масло по вкусу и сок половины лимона. Хорошо перемешайте.

Рецепт творога с сыром.

Отварите в подсоленной воде в течение 10 мин нарезанные 400 г моркови и 400 г капусты кольраби, добавьте 100 г стручков сахарного горошка и варите в течение 1 мин. Откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь и положите в форму для запекания, смазанную растительным маслом. В отдельную посуду натрите на крупной терке 40 г твердого сыра, добавьте 200 г диетического творога. Отделите 2 яичных желтка от белков и добавьте их к творогу с сыром. Отдельно взбейте белки и также добавьте их к творогу. Посолите и поперчите по вкусу. Полученную массу положите сверху на овощи и выпекайте в разогретой духовке в течение приблизительно 15 мин при температуре 220 °С.

4-й день

Завтрак: 1 стакан яблочного сока; 1 яблоко; 1 апельсин; 1 гренка.

Обед: баранина с вином; салат из ананасов и яблок.

Полдник: 1 стакан апельсинового сока; 100 г салата из апельсинов, яблок, груш, бананов.

Ужин: суп с мятой.

Рецепт баранины с вином.

В кастрюлю положите нарезанные 1 кг мякоти баранины, 2 головки репчатого лука, 2 небольших моркови, зелень петрушки и сельдерея, добавьте 1/2 ч. л. тмина, 1 лавровый лист, 1 ч. л. черного перца горошком, гвоздику и щепотку молотого имбиря. Влейте 700 мл красного сухого вина, 700 мл воды, добавьте соль и варите до готовности. Бульон процедите. 50 г муки поджарьте до золотистого цвета, добавьте 50 г сливочного масла и 1 измельченную головку репчатого лука, влейте мясной бульон. Разогрейте на слабом огне и полейте им баранину.

Рецепт салата из ананасов и яблок.

Измельчите 1 корень сельдерея, 2 крупных яблока и 100 г орехов. Добавьте 1 банку консервированных ананасов.

Рецепт супа с мятой.

Нарежьте 3 огурца, пучок лука и укропа, добавьте 400 мл йогурта и 2 ст. л. измельченных листьев мяты. Все перемешайте и поставьте в холодильник приблизительно на 1 ч.

5-й день

Завтрак: рисовая каша; 1 стакан негазированной минеральной воды.

Обед: говядина со сметаной; салат с фасолью.

Ужин: овощной суп.

Рецепт говядины со сметаной.

1 кг постной говядины нарежьте небольшими кубиками или брусочками, посолите, поперчите по вкусу и запанируйте в 100 г муки. Обжарьте 2 измельченные головки репчатого лука на 3—4 ст. л. растительного масла, сверху положите мясо и тушите на слабом огне в течение 15 мин, после чего полейте 3 ст. л. нежирной сметаны.

Рецепт салата с фасолью.

1 банку фасоли, 1 соленый огурец, 1 головку репчатого лука, оливковое масло, сок 1/2 лимона перемешайте, поперчите.

Рецепт овощного супа.

1 головку репчатого лука и 125 г кабачков нарежьте и обжарьте на растительном масле, добавив 3 ст. л. яблочного уксуса, и тушите 10 мин. В 1,5 л овощного бульона добавьте 2 ст. л. муки, кабачки, лук и измельченные белки 2 яиц, посыпьте зеленью.

6-й день

Завтрак: 1 стакан йогурта с кусочками фруктов.
Обед: жареная рыба; салат с изюмом.
Полдник: запеканка с творогом.
Ужин: суп с капустой.

Рецепт жареной рыбы.

1 кг карасей посолите, запанируйте в 100 г сухарей, обжарьте на растительном масле. Добавьте 1 стакан варенца и тушите 10 мин на слабом огне.

Рецепт салата с изюмом.

1 стакан «Геркулеса» залейте нежирным молоком на 20 мин. Добавьте мелко нарезанное несладкое яблоко, 80 г белого изюма, 10 г измельченных грецких орехов. Все тщательно перемешайте.

Рецепт *з*апеканки с тво*р*огом.

Смешайте 500 г творога, 1 яйцо, 10 г ванилина, 100 г «Геркулеса», 5 измельченных яблок, соль, сахар. На сковороду с растительным маслом положите «Геркулес», сверху – полученную массу. Выпекайте в духовке.

1 нарезанную головку репчатого лука и 1 натертую морковь обжарьте на растительном масле. Влейте 0,5 л воды, доведите до кипения, добавьте по 500 г нарезанных брокколи и цветной капусты, 1 лавровый лист, 4 шт. черного перца горошком, соль и варите приблизительно 10 мин.

7-й день

Завтрак: 1 апельсин; 1 грейпфрут; по 50 г орехов и изюма.
Обед: вареные крабы; салат с огурцом.
Полдник: 1 стакан несладкого чая; кусочек шоколадного бисквита; 1 яблоко.
Ужин: 1 тарелка говяжьего супа.

Рецепт приготовления вареных крабов.

Отварите 250 г консервированных крабов в 100 г белого вина под крышкой в течение 5 мин. Нарезанные 400 г кабачков сварите в подсоленной воде, подайте с крабами, политыми кетчупом.

Рецепт салата с огурцом.

1 огурец нарежьте, добавьте 50 г тертого сыра, 2 ст. л. консервированной морской капусты и сухарики. Заправьте соевым

соусом.

Рецепт говяжьего супа.

Сварите бульон из 300 г нежирной говядины и 20 г моркови. Мясо нарежьте на кусочки. 30 г зеленого лука и 40 г шпината нашинкуйте, обжарьте, залейте 1 яйцом, взбитым с 40 мл молока, посыпьте 10 г тертого сыра, посолите. Запеките в духовке, нарежьте на кусочки, добавьте мясо, залейте 6 ульоном.

Меню № 4 (для некормящих мам)

1-й день

Завтрак: 1 стакан чая или кофе без сахара; 2—3 шт. печенья или 40 г сыра; 1 апельсин.

Обед: 1 сваренное вкрутую яйцо; фасоль с орехами; 100 г салата из свежей капусты или моркови; 1 яблоко.

Полдник: 30 г сыра; хлебец; 1 апельсин.

Ужин: 200 г куриного мяса, приготовленного на гриле; 2 клубня картофеля в «мундире»; 50 г тушеной моркови; 50 г консервированного горошка; 1 апельсин.

Рецепт салата из фасоли с орехами.

1 стакан фасоли переберите, промойте, замочите в холодной воде на 6—8 ч, после этого поставьте варить на слабом огонь. За 15 мин до готовности добавьте мелко нарезанную головку репчатого лука. Когда фасоль будет полностью готова, выложите ее на блюдо, сверху посыпьте измельченными грецкими орехами, солью, черным перцем, тщательно перемешайте, посыпьте измельченной зеленью.

2-й день

Завтрак: каша, сваренная на молоке; 1 стакан фруктового сока.

Обед: говяжий суп; 100 г моркови, натертой на терке, заправленной растительным маслом.

Полдник: 1 стакан йогурта; 1 апельсин; 100 г гречневой каши.

Ужин: 150 г вареных спагетти, заправленных соусом, приготовленным из 2 – 3 помидоров, зелени и чеснока, посыпанных тертым сыром; 1 яблоко.

Рецепт говяжьего супа.

Сварите бульон из 250 г говядины с 10 г редиса, нарезанных на кг/сочки. 100 г зеленого горошка потуъшите, протрите через сито. 10 г пшеничной муки поджарьте, разведите бульоном, добавьте горошек, протертые с яичным уселтком 25 г сливочного масла, мясо и редис, посыпьте зеленью.

3-й день

Завтрак: 1 чашка кофе без сахара; 2 вареных яйца; 1 апельсин.

Обед: борщ с яблоками; салат из помидоров и огурцов, заправленный нежирной сметаной.

Полдник: 10 слив; 1 стакан кефира.

Ужин: творог с ревенем. Подать с компотом.

Рецепт борща с яблоками.

150 г сырой свеклы очистите, нашинкуйте, посолите по вкусу, добавьте 10 г сливочного масла, залейте водой и тушите 30 мин. Добавьте 1 натертую сырую морковь, нарезанные 100 г несладких яблок и 100 г помидоров и тушите 10 мин. Добавьте 200 г нашинкованной белокочанной капусты, залейте водой, чтобы она покрывала овощи на 3 см выше них. Доведите до кипения, добавьте 100 г нарезанного кубиками картофеля и варите до готовности.

Рецепт творога с ревенем.

Соедините 100 г творога, 30 г измельченной лимонной цедры, 1 желток, 50 г манной крупы, 2 взбитых белка и сахар. 200 г ревеня нарежьте, залейте 125 мл вишневого сока, варите 2—3 мин, добавьте 5 г разведенного крахмала и малину. Выпекайте на сковороде с растительным маслом в течение 7—8 мин.

4-й день

Завтрак: 1 кусочек ржаного хлеба с ореховым маслом; 1 банан; горсть фиников.

Обед: свекольный суп; салат из капусты с йогуртом.

Полдник: 100 г нежирного творога.

Ужин: пюре гороховое, запеченное с мясом кролика; 1 персик.

Рецепт свекольного супа.

750 г свеклы и 2 головки репчатого лука нарежьте, добавьте черный перец горошком, потушите. Добавьте 500 мл мясного бульона и варите в течение 20 мин, добавьте сок 1/2 лимона, посыпьте зеленью.

Рецепт салата из капусты с йогуртом.

150 г красной капусты, 1 яблоко, 1 головку репчатого лука, 4 шт. редиса мелко нарежьте, перемешайте, заправьте 1 ч. л. меда и 1 ст. л. йогурта.

Рецепт горохового пюре, запеченного с мясом кролика.

200 г кролика пропустите через мясорубку. Поместите в

духовку на 30 мин для обжаривания. Мясо нужно периодически перемешивать. 3 головки репчатого лука нарежьте и пассеруйте до размягчения. Отделяющийся сок периодически удаляйте, помещая его в отдельную посуду. Репчатый лук перемешайте с обжаренным мясом, пропустите через мясорубку. 2 ст. л. муки обжарьте до светло-желтого цвета и соедините со 100 г сока, выделяющего при жарке мяса. Сюда же добавьте мелко нарезанную зелень, соль, черный молотый перец. 2 стакана гороха тщательно промойте в холодной воде и отварите до готовности.

30 г муки обжарьте на огне и соедините с отваром, в котором варился горох. Тщательно перемешайте, добавьте горох, соль, 1 яйцо. Взбейте, соедините с мясным фаршем. Полученную массу выложите в посуду и оставьте в духовке на 30 мин.

5-й день

Завтрак: холодная яичница с майонезом; 50 г зеленого горошка.

Обед: суп-пюре из салата; 1 стакан негазированной минеральной воды.

Полдник: 100 г любых фруктов; 1 стакан зеленого чая без сахара.

Ужин: бифштекс с луком.

Рецепт холодной яичницы с майонезом.

Гглубокую большую сковороду или форму поставьте на кипящую водяную баню, смажьте маслом и разбейте в нее 8 яиц. Когда яйца станут твердыми, снимите сковороду с огня и остудите. Яичницу аккуратно выложите на тарелку, намажьте сверху 6 ст. л. майонеза и посыпьте 4 ст. л. мелко нарезанной зелени.

Рецепт супа-пюре из салата.

800 г тщательно промытых листьев салата слегка припустите в кипятке, выложите на дуршлаг, чтобы стекла вода. После этого мелко нарежьте.

В 1 л воды добавьте 3 ст. л. муки и 2 ст. л. сливочного масла, поместите на слабый огонь и доведите до кипения. Затем добавьте листья салата, соль по вкусу, 50 г сливочного масла, 1 стакан сливок и перемешайте. 100 г вареного риса, 100 г натертой на мелкой терке моркови, обжарьте на растительном масле и остудите. Соедините с супом.

Рецепт бифштекса с луком.

300 г говядины нарежьте, отбейте, варите в течение 5—7 мин, после чего обжарьте. 4 головки репчатого лука нарежьте, отварите в воде до полуготовности, обжарьте. Бифштекс украсьте зеленью и луком.

6-й день

Завтрак: 1 бутерброд.

Обед: говядина с морковью; 100 г консервированного горошка.

Полдник: баклажаны тушеные; 1 бутерброд с сыром; 1 апельсин.

Ужин: овощной суп.

Рецепт приготовления бутербродов.

По 100 г редиса, огурца, редьки нарежьте, залейте 100 мл сока, перемешайте. Полученную массу выложите на ломтики хлеба, украсьте кружочком лимона.

Рецепт говядины с морковью.

400 г говядины нарежьте на кусочки, обжарьте на сковороде с растительным маслом вместе с 2 головками нарезанного репчатого лука, переложите в кастрюлю, сверху положите 1 натертую на крупной терке морковь, добавьте 50 г томатной пасты, соль и немного воды, тушите 1—1,5 ч.

Рецепт тушеных баклажанов.

Нарежьте тонкими ломтиками 2 очищенных от кожуры и семян баклажана. Отварите в слегка подсоленной воде и выложите на дуршлаг. Каждый кусочек запанируйте в муке, вылоусите в глубокую сковороду, залейте 200 мл сметаны и тушите на слабом огне 20 мин.

Рецепт овощного супа.

1 кочан цветной капусты, 1 кабачок, 1 репу, 1 редьку, 1 морковь очистите, измельчите, залейте водой, доведите до готовности. Добавьте в суп 200 мл кефира, 1 мелко нарезанный зубчик чеснока и пряности.

7-й день

Завтрак: 1 сухарик из ржаного хлеба; 1 яйцо, сваренное вкрутую; 1 стакан чая без сахара.

Обед: грибы с сыром; салат из любых овощей.

Полдник: 100 г натертой редьки.

Ужин: отварные креветки; 1 стакан чая без сахара; 2—3 шт. печенья.

Рецепт приготовления грибов с сыром.

Потушите 100 г грибов с 1 ч. л. смеси сухих трав, добавьте 4 взбитых яйца с 450 мл молока, 100 г сыра, 1 ч. л. горчицы, 100 г ветчины. Запекайте в духовке при температуре 180 °С.

Рецепт отварных креветок.

500 г креветок отварите в слегка подсоленной воде, в которую предварительно добавьте мелко нарезанный укроп. Как только креветки всплывут, они готовы. Если вы их переварите, они станут жесткими. Выложите креветки в посуду, на дно которой положите листья салата и зелень. Сверху полейте слегка охлажденным бульоном.

Меню № 5 (для некормящих мам)

1-й день

Завтрак: 100 г винегрета; 1 чашка кофе без сахара.

Обед: рыба с овощами; салат из нашинкованной свежей капусты.

Полдник: 2 сваренных вкрутую яйца; 1 помидор.

Ужин: биточки из гречневой крупы; 1 яблоко; 1 стакан воды.

Рецепт рыбы с овощами.

100 г кабачков очистите от кожуры, нарежьте кубиками, положите в кастрюлю, залейте водой и варите под крышкой на слабом огне до полуготовности, добавьте 500 г нарезанного филе сардин, 2 мелко нарезанные и обжаренные головки репчатого лука и 2 натертые на крупной терке моркови. Тушите с 2 стаканами простокваши в разогретой до 200 °С духовке в течение 30—40 мин.

Рецепт приготовления биточков из гречневой крупы.

Положите 250 г гречневой крупы в 0,5 л предварительно подсоленной воды и варите 30—35 мин. После того как масса загустеет, соедините ее со 150 г творога, пропущенного через мясорубку, добавьте2 яйца, 1 ч. л. сахара и все перемешайте. Из сваренной каши сформуйте небольшие биточки, запанируйте их в сухарях и поду/сарьте до образования золотистой корочки. Непосредственно перед употреблением положите на кау/сдый биточек по 1 ч. л. немирной сметаны.

2-й день

Завтрак: 100 г творога; 1 чашка чая без сахара; 1 бутерброд с икрой из баклажанов.

Обед: суп с яблоками; салат из сырой свеклы с морковью, тыквой и яблоками (100 г).

Полдник: 4 печеных яблока.

Ужин: салат с кальмаром и яблоками; каштаны в молоке.

Рецепт приготовления бутербродов с икрой из баклажанов.

300 г баклажанов слегка отварите, снимите кожуру, мякоть измельчите, добавьте слегка обжаренные 1—2 головки репчатого лука и 1 помидор, соль, перец, 2 ст. л. растительного масла. Все

тщательно перемешайте и поместите на слабый огонь. После этого поместите в прохладное место на 1 ч.

Рецепт супа с яблоками.

Отварите 2 стакана овсяной крупы в течение 15 мин в 0,5 л воды, протрите ее через сито, залейте отваром. В суп добавьте 3 нарезанных яблока, 1 головку репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. л. лимонного сока, соль. Доведите до кипения и охладите.

Рецепт приготовления салата с кальмаром и яблоками.

250 г филе кальмара отварите в течение 5 мин. Мелко нарежьте 1 яблоко, 1 морковь, 100 г белокочанной капусты и филе кальмара, смешайте с 50 г распаренного в кипятке белого изюма и заправьте сметаной.

Рецепт каштанов в молоке.

1 кг каштанов очистите от кожуры, залейте кипятком и оставьте на несколько минут, чтобы легче было удалить с них кожицу. Очищенные ядра каштана поместите на 20 мин в 0,5 л молока и поставьте на слабый огонь на 20 мин. Затем добавьте 2 ст. л. сливочного масла, смешанного с 1 ч. л муки, 1/4 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара и все хорошо перемешайте, доведите до кипения.

3-й день

Завтрак: мюсли с йогуртом; 1 апельсин; 1 стакан молока; бутерброд с сыром.

Обед: говядина с огурцами; 100 г консервированного горошка.

Полдник: 200 г нежирного творога.

Ужин: голубцы с гречей.

Рецепт говядины с огурцами.

300 г постной говядины вымойте, нарежьте на не очень крупные кусочки, обжарьте на сковороде со сливочным маслом, полейте небольшим количеством томатного кетчупа, посолите по вкусу, залейте водой. Тушите до полуготовности, добавьте обжаренные 1 головку нарезанного репчатого лука и 1 сладкий болгарский перец, тушите в течение 5 мин. 200 г огурцов нарежьте кружочками, подавайте с мясом.

Рецепт голубцов с гречей.

Отварите 100 г гречневой крупы в 0,5 л воды, смешайте с 2 головками мелко нарезанного и обжаренного лука. Отварите в 0,5

л воды 1 небольшой кочан капусты. Выложите фарш из гречневой каши и лука на капуст ные листы, заверните, слегка обжарьте, залейте 100 мл ряженки и тушите 30 мин. Посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

4-й день

Завтрак: рыба отварная (100 г); салат из разных овощей (100 г).

Обед: карп с овощами; салат из моркови и репы (100 г).

Полдник: голубцы овощные (200 г).

Ужин: 3 тоста с грибами; 1 банан; 1 апельсин.

Рецепт приготовления карпа с овощами.

Сварите бульон из 300 г филе карпа, 1/2 головки репчатого лука и корня сельдерея. Вторую нарезанную половину головки лука обжарьте, залейте бульоном, добавьте нарезанные 1 клубень картофеля, 1 болгарский сладкий перец и 1 помидор, варите в течение 10 мин. Положите в кастрюлю посоленные кусочки рыбы и тушите в течение 15 мин.

Рецепт овощных голубцов.

Кочан капусты без кочерыжки отварите в слегка подсоленной воде. После этого выньте его из воды, дождитесь, дайте воде стечь, и отделите листья. Утолщения листьев размягчить или срезать ножом. На листья капусты положить овощной фарш, приготовленный из 3—4 шт. моркови, 2 помидоров, 2 головок репчатого лука, 1 корня петрушки и 1 корня сельдерея. Заверните фарш в листья и обжарьте полученные голубцы на сливочном масле. После этого добавьте 250 мл сметаны, 2 ст. л. томата-пюре, накройте крышкой и поставьте тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30—40 мин.

Рецепт приготовления тостов с грибами.

Растопите 1 ст. л маргарина, добавьте 1 зубчик чеснока и нарезанные 100 г грибов, потушите. 2 яичных желтка перемешайте со 100 г сыра, добавьте взбитые белки. На ломтики ржаного хлеба выложите грибную массу, залейте яичной смесью и выпекайте в духовке.

5-й день

Завтрак: 100 г пшенной каши с изюмом; 1 стакан зеленого чая.

Обед: суп с капустой; салат из свежей натертой свеклы с яблоками и черносливом (100 г).

Полдник: 1 бутерброд с печеночным паштетом; 1 сваренное вкрутую яйцо; 1 стакан яблочного сока.

Ужин: жаркое из мидий; салат из свежих огурцов (100 г).

Бутерброд с печеночным паштетом.

400 г печени тщательно промойте в холодной воде, удалите пленки, нарежьте небольшими кусочками и отварите до готовности. Очищенные 1 морковь, 1 веточку петрушки и 1 головку репчатого лука нарежьте тонкими ломтиками.

Все ингредиенты соедините и обжарьте на растительном масле, добавьте лавровый лист и черный перец горошком. Остудите приготовленную массу, после чего пропустите через мясорубку. После этого взбейте все венчиком до однородной, воздушной массы, добавляя понемногу 100 г предварительно растопленного сливочного масла. Посолите. Подавайте бутерброды на листьях салата.

Рецепт жаркого из мидий.

300 г готовых мидий мелко нарежьте, соедините с 1 мелко нарезанной головкой репчатого лука, добавьте черный перец, соль, 3 ст. л. муки высшего сорта, поместите на слабый огонь на 20 мин. В конце обжаривания добавьте еще 2 нашинкованные головки репчатого лука, 1—2 ст. л. томатной пасты, разведенной отваром от мидий, и 1 натертый на терке 1 зубчик чеснока. Доведите до кипения и на слабом огне тушите еще 5—7 мин.

6-й день

Завтрак: 2 сухарика из ржаного хлеба; 50 г постной ветчины; 1 стакан зеленого чая без сахара.

Обед: борщ со свеклой; 1 морковь, натертая на терке.

Полдник: 1 стаканчик йогурта с кусочками свежего персика.

Ужин: картофель со сметаной.

Рецепт борща со свеклой.

200 г нашинкованной свеклы залейте холодной водой с добавлением 2 ст. л. 3%-ного уксуса и 2 измельченных зубчиков чеснока. Оставьте на 2 ч. Из 300 г говядины сварите мясной бульон, процедите, мясо нарежьте небольшими кубиками. Обжарьте 1 головку репчатого лука, корни петрушки и сельдерея, добавьте к свекле, добавьте 1 стакан говяжьего бульона и тушите в течение 20 мин. Добавьте 300 г нашинкованной белокочанной

капусты, посолите и варите до готовности. В тарелки положите мясо, залейте борщом и заправьте 20 г томатного кетчупа. Посыпьте нарезанной зеленью петрушки.

Рецепт картофеля со сметаной.

10 средних клубней картофеля очистите от кожуры и мелко нарежьте, сложите в глиняный горшок, посолите, добавьте специи, залейте 1 стаканом сметаны и закройте крышкой. Тушите в духовке до готовности, посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа. Подавайте с нарезанными кусочками свежих помидоров и огурцов.

7-й день

Завтрак: омлет с яблоками.
Обед: суп куриный; салат из помидоров (100 г).
Полдник: икра из соленых огурцов и кальмаров.
Ужин: творог с перцем.

Рецепт омлета с яблоками.

4 не очень кислых яблока очистите от кожицы, удалите сердцевину, мелко нарежьте плоды и обжарьте на растительном масле. За несколько минут до готовности добавьте 3 яйца, взбитых до состояния пены. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

Рецепт куриного супа с кальмарами.

Обжарьте 100 г нарезанных кабачков, 1 морковь и 30 г репы, залейте 200 мл куриного бульона и варите 10—15 мин. Добавьте 10 г лука-порея и доведите до готовности. За 5 мин до того, как снять суп с огня, добавьте мелко нарезанные листья шпината и щавеля, зелень сельдерея, посолите.

Рецепт икры из соленых огурцов и кальмаров.

6 соленых огурцов мелко нарежьте и поместите в дуршлаг, для того чтобы весь сок стек. 2—3 очищенных головки репчатого лука промойте, мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. Соедините огурцы с луком, добавьте 1 ст. л. томатной пасты и продолжайте обжаривать в течение 20—30 мин, после чего заправьте икру перцем по вкусу и охладите. 200 г кальмаров отварите в слегка подсоленной воде, после чего охладите и мелко нарежьте. Соедините с ранее приготовленной смесью.

Рецепт творога с перцем.

Смешайте 100 г натертого сыра и 200 г творога, посолите, поперчите, добавьте 300 г сладкого перца. Несколько листьев салата положите на тарелки, сверху выложите творожную массу.

Меню № 6 (для кормящих мам)

1-й день

Завтрак: 1 стакан кефира; 100 г рисовой каши, сваренной на молоке; 1 бутерброд с сыром.

Обед: бульон с фрикадельками; салат из натертой моркови, кураги и клюквы, заправленный растительным маслом (100 г).

Полдник: 1 стакан яблочного сока; 50 г печенья.

Ужин: рыбный рулет; салат из огурцов и зелени, заправленный растительным маслом (100 г); 1 стакан чая с сахаром.

Рецепт бульона с фрикадельками.

200 г постного мяса пропустите 2—3 раза через мясорубку. Полученный фарш разотрите с 50 г размягченного сливочного масла, добавьте соль, перец, сырое яйцо и 1—2 ст. л. холодной воды. Полученную массу тщательно перемешайте, сформуйте в виде шариков (фрикаделек) и опустите в 2 л готового кипящего бульона. Готовые фрикадельки выньте и положите в тарелки, залейте процеженным бульоном. Посыпьте зеленью петрушки.

Рецепт рыбного рулета.

Замочите 40 г ржаного хлеба в 40 мл молока на 3 мин, пропустите через мясорубку вместе с 250 г филе рыбы, посолите. Взбитый с 30 мл молока белок запеките в духовке. Омлет положите на фарш, выложенный на марлю, заверните рулетом и доведите до готовности на пару. Посыпьте измельченной зеленью.

2-й день

Завтрак: манная каша с изюмом (150 г); 1 стакан чая с сахаром; 1 банан.

Обед: куриные котлеты; салат из натертой свеклы (100 г); 1 стакан простокваши.

Полдник: омлет с картофелем; 1 стакан сока; 1 булочка с изюмом.

Ужин: рыбный салат; 100 г вареного картофеля; 1 стакан чая.

Рецепт куриных котлет.

600 г куриного фарша, 1 плавленый сырок, 1 клубень картофеля и яйцо пропустите через мясорубку, посолите,

перемешайте и сформуйте котлеты. Запанируйте в сухарях, обжарьте на растительном масле.

Рецепт омлета с картофелем.

100 г картофеля очистите, нарежьте мелкими кубиками и поджарьте на сковороде на масле. После этого добавьте смесь из 3 яиц, взбитых с 1 ст. л сахара. Тщательно перемешайте и приготовьте омлет. Сверху посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Рецепт рыбного салата.

400 г вареной рыбы разделайте, очистите, отделите от костей, мелко нарежьте. Также нарежьте 150 г яблок, 50 г слив, 1 вареное яйцо, добавьте их к рыбе, заправьте 2 ст. л. сметаны. Посыпьте измельченной зеленью.

3-й день

Завтрак: 1 жареное яйцо; 1 стакан чая без сахара; 1 бутерброд со сливочным маслом.

Обед: щука фаршированная; салат из белокочанной капусты и яблок (100 г); 1 стакан яблочного сока.

Полдник: 1 стакан компота из свежих фруктов; 1 бутерброд с сыром.

Ужин: картофель по-охотничьи; 100 г творога; 1 стакан чая; салат с редькой.

Рецепт фаршированной щуки.

Рыбу весом 1 кг очистите от чешуи, удалите голову, все внутренности и тщательно промойте холодной водой. Голову без жабр и хвост поместите в кастрюлю, залейте чистой холодной водой и поставьте на слабый огонь на 30 мин. Сюда же добавьте мелко нарезанные морковь, 1 свеклу, соль, перец. Добавьте 0,5 л холодной воды и поместите на слабый огонь.

Рыбу нарежьте кусками и острым кончиком ножа, стараясь не повредить кожу, вырежьте мякоть. Пропустите через мясорубку мякоть рыбы вместе с 50 г предварительно размоченного в молоке хлеба. Заправьте фарш солью, молотым перцем и 1 сырым яйцом. Приготовленный фарш поместите в каждый кусочек рыбы, после чего поместите в кипящий отвар. Варите приблизительно 1,5—2 ч, не накрывая крышкой.

Рецепт картофеля по-охотничьи.

200 г вареного картофеля перемешайте с 3 ст. л. крахмала, солью, перцем, 100 мл молока. Взбейте в блендере до состояния

пюре. Добавьте 150 г вареных грибов, все перемешайте. Из полученной массы сформуйте клецки и варите в течение 20 мин. Сверху посыпьте измельченной зеленью.

Рецепт салата с редькой.

Натрите на терке редьку небольшого размера, 2 зеленых яблока, 1 морковь. Соедините, перемешайте. Добавьте измельченную цедру с 1/4 свежего лимона. Добавьте несколько капель лимонного сока, перемешайте и чуть посолите.

4-й день

Завтрак: суп-пюре с мясом кролика; 1 стакан нежирного кефира; 50 г печенья.

Обед: рыбный суп с ревенем; салат из натертой моркови, заправленный растительным маслом (100 г).

Полдник: 1 стакан чая с молоком; 3 сушки.

Ужин: картофель с апельсинами; рис с овощами.

Рецепт супа-пюре с мясом кролика.

Отварите в слегка подсоленной воде 1 кг мяса кролика. Мясо пропустите через мясорубку, соедините с 3 ст. л. мясного бульона, тщательно перемешайте. 3 ст. л. муки высшего сорта разведите в 3 ст. л. мясного бульона и поставьте на 5 мин на слабый огонь. В полученный соус добавьте мясо. Если полученная масса получилась достаточно густой, налейте немного бульона. Поставьте на слабый огонь, доведите до кипения, посолите, заправьте 4 ст. л. сливочного масла и 2 яичными желтками, смешанными с 1 стаканом молока.

Рецепт рыбного супа с ревенем.

Варите 300 г ревеня в течение 5 мин, после чего накройте крышкой и дайте настояться 2 ч. Нарезанные 500 г филе трески или судака варите в подсоленной воде 6—7 мин. Рыбу смешайте с 3 вареными клубнями картофеля, 2 вареными яйцами, 2 огурцами и ревенем.

Рецепт приготовления картофеля с апельсинами.

7 вареных клубней картофеля нарежьте ломтиками, добавьте 2 апельсина, 200 г тертого сыра, 3 ст. л. сливочного масла и 1 сладкий перец.

Рецепт приготовления риса с овощами.

Отварите 100 г риса в 100 мл молока, добавьте 1/2 яйца. 1

морковь потушите с 50 г молока, протрите через сито, добавьте 1 ч. л. манной крупы, 1 ч. л. сливочного масла, 1 пучок зеленого салата, соль и варите до загустения. Из рисовой массы сформуйте лепешки, на них выложите фарш из моркови. Защипите края лепешек и варите на пару до готовности.

5-й день

Завтрак: 1 стакан йогурта; фруктовый салат из яблок, чернослива и абрикосов (100 г).

Обед: говядина с огурцами; салат с сыром; 1 яблоко; 1 стакан минеральной воды без газа.

Полдник: 1 стакан чая без сахара; 80 г овсяного печенья.

Ужин: форель с изюмом; салат из огурцов, заправленный сметаной (100 г); 1 стакан чая с молоком.

Рецепт говядины с огурцами.

500 г говядины обжарьте, посолите, добавьте немного соевого соуса. За 5—7 мин до готовности добавьте нарезанные 200 г картофеля, через пару минут добавьте нарезанные 200 г огурцов и готовьте еще 1—2 мин. Добавьте 2 сладких перца.

Рецепт сырного салата.

Натрите 300 г сыра, 3 сваренных вкрутую яйца и морковь на крупной терке, заправьте майонезом.

Рецепт форели с изюмом.

100 г риса отварите до полуготовности, добавьте соль и 2 ст. л. распаренного черного изюма. Обработанную форель полейте 2—3 ст. л. лимонного сока, начините рисом с изюмом. Зашейте рыбу, уложите на противень, смазанный растительным маслом, и поставьте в духовку, разогретую до 220 °С, на 15—20 мин, периодически поливая растительным маслом. Когда рыба приготовится, удалите нитки, посыпьте измельченной зеленью.

6-й день

Завтрак: 1 банан и 1 авокадо, нарезанные и взбитые со 100 мл воды; 1 стакан чая без сахара, кусочек бисквита.

Обед: лепешки из чечевицы; салат из печени и горошка; 1 стакан вишневого сока.

Полдник: 1 стакан кефира; 1 бутерброд из ржаного хлеба с плавленым сыром; 150 г ягод (клубника, малина, черника).

Ужин: гречневая каша с молоком; салат из чечевицы.

Рецепт лепешек из чечевицы.

Из 200 г вареной чечевицы приготовьте пюре, добавьте 1 яйцо, 1 ст. л. муки, соль и перец. Из полученной массы сформуйте лепешки, запанируйте их в сухарях и выпекайте на противне в разогретой духовке при температуре 225 °С в течение 20 мин. Лепешки желательно подать со 150 г нежирного творога.

Рецепт салата из печени и горошка.

300 г печени отварите в подсоленной воде, пропустите через мясорубку. Потушите в растительном масле натертую морковь. Смешайте печень и морковь, добавьте 250 г консервированного зеленого горошка и мелко нарезанный укроп.

Рецепт приготовления бутербродов с плавленым сыром.

Нарезанный хлеб обжарьте на маргарине, сверху положите ломтик плавленого сыра, небольшой кусочек маргарина. Посыпьте измельченной зеленью.

Рецепт гречневой каши с молоком.

300 г гречневой крупы поджарьте на сухой сковороде, положите в кастрюлю с кипящей водой и запекайте в духовке при температуре 200 °С. Готовую кашу заправьте 100 мл кислого молока.

Рецепт салата из чечевицы.

Залейте 300 г чечевицы куриным бульоном, добавьте 30 г сливочного масла, отварите. Добавьте мелко нарезанный запеченный сладкий перец и горсть тертого сыра, заправьте 1 ст. л. винного уксуса и 2 ст. л. оливкового масла.

7-й день

Завтрак: 1 стакан йогурта с кусочками фруктов; 1 бутерброд с творогом.

Обед: пюре из творога и огурцов; салат с «Геркулесом»; 1 стакан чая без сахара.

Полдник: 1 стакан яблочного сока; 1 бутерброд с икрой; салат из натертых моркови и яблок (100 г).

Ужин: говядина с сыром (150 г); салат из рыбы (100 г); 1 стакан чая без сахара и 2—3 шт. несладкого печенья.

Рецепт бутерброда с творогом.

Смешайте протертые через сито 100 г творога с натертыми

на крупной терке 100 г яблок, заправьте 100 мл сметаны. Намажьте полученную массу на тонкие ломтики хлеба, посыпьте измельченной зеленью петрушки.

Рецепт пюре из творога и огурцов.

300 г огурцов натрите на крупной терке, 100 г редиса мелко нарежьте. Сделайте пюре из 200 г обезжиренного творога, 250 мл кефира, половины огурцов и редиса, добавьте соль, 2 ч. л. сахара и 2 ч. л. лимонного сока. В пюре добавьте оставшуюся часть огурцов и редиса.

Рецепт салата с «Геркулесом».

Замочите 1 стакан «Геркулеса» в воде в течение 20 мин. Добавьте 1 тертое яблоко, мелко нарезанные грецкие орехи, горсть распаренного кипятком в течение 10 мин белого изюма и мед, все хорошо перемешайте.

Рецепт приготовления бутербродов с икрой.

На ломтики хлеба намажьте масло, положите на них по кружочку вареного яйца и немного красной икры. По краям бутер бродов выложите ломтики лимона, посыпьте измельченной зеленью.

Рецепт приготовления говядины с сыром.

800 г говяжьей вырезки нарежьте, обжарьте на раскаленной сковороде. 100 г натертого на терке сыра перемешайте со 100 г нежирной сметаны, полейте этой смесью кусочки мяса, тушите до готовности.

Рецепт салата из рыбы.

2—3 рыбы отварите, отделите от костей, нарежьте на кусочки, добавьте 300 г маринованных огурцов и 200 г маринованных грибов, заправьте 4 ст. л. нежирного майонеза. Сверху посыпьте натертым яйцом и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Меню № 7 (для кормящих мам)

1-й день

Завтрак: 1 стакан чая без сахара; немного мусса из яблока.

Обед: креветки с молоком; салат с рыбой (100 г); 1 стакан минеральной воды без газа.

Полдник: творожная закуска; 1 стакан апельсинового сока.

Ужин: клубничные рулетики; 1 морковь, натертая на терке; 1 стакан воды.

Рецепт мусса из яблока.

Очищенное яблоко отварите в воде с 3 ст. л. сахара и 1/2 ч. л. корицы. Яблоко измельчите, воду процедите. Отвар доведите до кипения, добавьте 100 г манной крупы и яблочное пюре. Готовый яблочный мусс охладите и взбейте вместе с 50 г сливок.

Рецепт креветок с молоком.

1 ст. л. муки поджарьте на сковороде без масла, залейте 200 мл молока, перемешайте. Варите на слабом огне в течение 5 мин, посолите. 200 г кабачков, очищенных и нарезанных, потушите в подсоленной воде до полуготовности, остудите, добавьте 150 г вареных измельченных креветок и зелень. Залейте молочным соусом и поставьте в холодильник на 15—20 мин.

Рецепт салата с рыбой.

5 яиц отварите, отделите желтки от белков, натрите на терке отдельно друг от друга. Также натрите отдельно 1/2 пачки сливочного масла и 200 г твердого сыра. 1 банку консервированной рыбы измельчите вилкой. Уложите в салатник слоями в определенной последовательности: сначала белки, потом масло, желтки, сыр, сверху положите рыбу. Каждый слой пропитайте майонезом, кроме слоя из рыбы.

Рецепт творожной закуски.

Смешайте 150 г диетического творога, 1 ст. л. нежирной сметаны и мелко нарезанную зелень, все перемешайте.

Рецепт клубничных рулетиков.

200 г клубники вымойте, удалите плодоножки и разрежьте ягоды пополам. 200 г нежирного творога протрите через сито, смешайте со 100 г сметаны. 150 г твердого сыра нарежьте

длинными ломтиками. На каждый кусочек выложите немного смеси творога со сметаной, сверху положите по половине ягоды клубники. Сверните сыр в рулетики.

2-й день

Завтрак: 1 сухарик из ржаного хлеба; 1 стакан зеленого чая без сахара; 100 г разных фруктов или ягод.

Обед: свекольные зразы; салат из шпината с грибами; 1 стакан несладкого чая.

Полдник: яйца в сметане; 1 стакан йогурта.

Ужин: творог с клубникой; 100 г вареного картофеля; 50 г консервированного зеленого горошка.

Рецепт свекольных зраз.

100 г вареного филе кальмаров пропустите через мясорубку, добавьте измельченную зелень петрушки и укропа, посолите, перемешайте. Отдельно отварите 200 г свеклы, протрите через сито, добавьте яйцо и соль, перемешайте. Из полученной массы сформуйте лепешки, на каждую положите немного фарша. Заверните края, запанируйте лепешки в молотых сухарях. Обжарьте в сковороде на растительном масле и поставьте в духовку, разогретую до 220 °С, на 5 мин. Готовые зразы полейте сметаной.

Рецепт салата из шпината с грибами.

1 пучок шпината и 150 г шампиньонов нарежьте, заправьте соком лимона, маслом, посолите.

Рецепт яиц в сметане.

4 сваренных вкрутую яйца нарежьте кружочками, выложите на сковороду, посолите, залейте 1,5 стакана сметаны и поставьте в духовой шкаф примерно на 10—15 мин. Посыпьте измельченным укропом.

Рецепт творога с клубникой.

Из 200 г клубники сделайте пюре, добавьте 500 г обезжиренного творога, 50 г мюсли, 1 ст. л. лимонного сока, немного сахара и ванилина. Еще 200 г клубники мелко нарежьте и добавьте в творог.

3-й день

Завтрак: 1 сухарик из ржаного хлеба; кусочек плавленого

сыра; 1 стакан зеленого чая без сахара; 2 апельсина.

Обед: свинина под «шубой»; чечевица со шпинатом; 1 стакан кефира.

Полдник: 1/2 тертой редьки; 1 яблоко; 1 стакан чая без сахара.

Ужин: крабы с кабачками; 1 банан; 1 стакан минеральной воды.

Рецепт свинины под «шубой».

Поджарьте 300 г грибов до полуготовности, добавьте 1/2 кг нежирной свинины, 2 ст. л. кетчупа и 1 ст. л. нежирного майонеза, жарьте 10 мин. Сверху положите 2 нарезанных огурца и 2 нарезанных яблока. Жарьте еще 10 мин, не перемешивая.

Рецепт чечевицы со шпинатом.

Отварите 200 г чечевицы, слейте воду. Обжарьте 300 г шпината на сливочном масле, добавьте чечевицу и 1 ст. л. сметаны. Все перемешайте, посолите, поперчите и заправьте лимонным соком.

Рецепт крабов с кабачками.

В кастрюлю сложите нарезанные 200 г крабов, 200 г сваренных и нарезанных кабачков, налейте 2 ст. л. растительного масла и немного воды. Посолите, не перемешивая, варите на слабом огне в течение 5 мин. Выложите на сковороду с растительным маслом, полейте сверху 1 стаканом кетчупа, посыпьте сыром. Запекайте 5—6 мин в духовке при температуре 220 °С.

4-й день

Завтрак: 50 г диетического творога; 1 сухарик из ржаного хлеба; 1 стакан нежирного молока.

Обед: суп из кролика с чечевицей; салат из свеклы и яблок; 1 стакан цитрусового коктейля.

Полдник: окрошка; 1 стакан чая с сахаром.

Ужин: мидии; 100 г различных ягод и фруктов; 1 стакан простой воды.

Рецепт супа из кролика с чечевицей.

Отварите вместе 200 г чечевицы, 100 г моркови, 100 г картофеля в течение 45 мин. 200 г филе кролика посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле, после чего нарежьте и положите в суп, доведите до кипения. Суп подавайте

со сметаной.

Рецепт салата из свеклы и яблок.

2 крупных яблока нарежьте, смешайте с 200 г отваренной и натертой свеклы, добавьте 0,5 г лимонной кислоты, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. сметаны. Все перемешайте, сверху полейте еще 1 ст. л. сметаны.

Рецепт цитрусового коктейля.

1 лимон, 1 грейпфрут, 1 апельсин нарежьте и разомните, залейте 1,5 л минеральной воды без газа, хорошо перемешайте, процедите и добавьте лед.

Рецепт окрошки.

Прокипятите нарезанные 30 г щавеля в закрытой посуде в течение 10 мин. Отвар щавеля процедите и охладите. В кастрюлю с отваром щавеля положите растертые с солью 2 вареных клубня картофеля, 1 ч. л. сахарного сиропа и 1 ч. л. сметаны 30 г отварного мяса и нарезанный огурец. Готовую окрошку посыпьте измельченной зеленью.

Рецепт мидий.

Промытые раковины 10 мидий залейте водой и варите в течение 10—15 мин, пока не раскроются створки. Мясо вылоусите на сковороду с растительным маслом, добавьте майонез и посыпьте 2 ст. л. тертого сыра. Залейте небольшим количеством воды и запекайте в духовке 6—8 мин при температуре 240 °С. Готовые мидии украсьте ломтиками лимона.

5-й день

Завтрак: 1 стакан нежирного молока; 4 сушки.

Обед: скумбрия с сыром; салат из свежих овощей; 1 стакан чая.

Полдник: суп из моркови и кефира; 1 стакан минеральной воды без газа; 1 яблоко.

Ужин: рыба с творогом; 1 стакан йогурта.

Рецепт скумбрии с сыром.

1 кг скумбрии нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите. Сверху положите по ломтику сыра и накройте другим кусочком рыбы. Для закрепления можно использовать зубочистки. Кусочки рыбы запанируйте в муке и обжарьте на растительном масле. Посыпьте зеленью.

Рецепт супа из моркови и кефира.

4 моркови натрите на крупной терке, залейте 500 мл кефира, добавьте 1 ст. л. меда. Все хорошо перемешайте.

Рецепт рыбы с творогом.

75 г соленых огурцов нарежьте, перемешайте с 200 г обезжиренного творога, добавьте 3 ст. л. огуречного рассола, измельченное яйцо и петрушку, посолите и поперчите. 300 г картофеля отварите в подсоленной воде. 200 г филе трески нарежьте небольшими кусочками, посолите, добавьте перец, запанируйте в муке и обжарьте на слабом огне до образования золотистой корочки. Подавайте треску с картофелем и творогом.

6-й день

Завтрак: 1 стакан чая с сахаром; 1 бутерброд с рыбой.

Рецепт бутербродов с рыбой.

На каждый кусочек хлеба положите по кружочку яйца, сверху положите анчоусы, кильку и нарезанную сельдь. Украсьте веточками зелени.

Обед: рагу с рисом; салат из тертой свеклы (100 г); 1 стакан зеленого чая.

Полдник: кабачки, фаршированные грибами и рисом; 1 стакан чая; 1 хлебец с кусочком сыра; 1 крупное яблоко.

Ужин: картофельное пюре; 1 стакан молока.

Рецепт рагу с рисом.

100 г риса варите на слабом огне в течение 20 мин, добавьте 200 г стручков сахарного горошка. Положите 1 кг мидий в кипяток и варите 8—10 мин на сильном огне, после чего из раковин выньте мясо. Отвар мидий процедите, добавьте яичный желток и 2 ст. л. взбитых сливок. Держите на огне до тех пор, пока масса не загустеет. Добавьте мясо мидий, зелень, соль и лимонный сок. Смешайте с рисом.

Рецепт кабачков, фаршированных грибами и рисом.

400 г очищенных от кожуры кабачков нарежьте тонкими кружочками, удалите сердцевину. Поместите кабачки в сотейник, куда предварительно добавьте сливочное масло. Поместите на слабый огонь на 8—10 мин. После этого на каждый кусочек и в середину поместите небольшое количество фарша. Для его приготовления соедините 1/2 стакана риса и 400 г свежих грибов.

Сверху посыпьте сухарями и полейте небольшим количеством масла или сметаны, поместите в духовку на 20 мин до появления золотистой корочки.

Рецепт картофельного пюре.

200 г чечевицы отварите в 125 мл бульона, добавьте 200 г картофельного пюре. 100 г отварного мяса обжарьте на слабом огне, перемешайте с пюре, посолите, поперчите. Подайте с яйцом, свеклой и огурцом.

7-й день

Завтрак: 1 стакан кефира; 100 г овсяной каши.

Обед: рис с говяжьим филе; салат из овощей; 1 стакан молока.

Полдник: каша с маком; 1 стакан чая с сахаром.

Ужин: фаршированный перец; 1 морковь, натертая на терке; 2 вареных клубня картофеля; 1 стакан чая без сахара.

Рецепт риса с говяжьим филе.

Отварите 180 г филе говядины в 200 мл говяжьего бульона, мясо выньте, налейте в отдельную посуду 50 мл бульона. В оставшийся бульон добавьте 100 мл воды, немного соли, 90 г риса и варите в течение 20 мин. 1 ст. л. винного уксуса смешайте с 50 мл бульона, добавьте соль и перец. Пучок салата и 4 шт. редиса смешайте с рисом, добавьте нарезанное мясо и уксус с бульоном.

50 г моркови обжарьте на растительном масле, добавьте отваренные до полуготовности 50 г риса, залейте 150 мл нежирного молока и варите до готовности. Готовую кашу посыпьте маковыми зернами.

Рецепт фаршированного перца.

Залейте 1 стакан гречневой крупы на 6—8 ч водой, добавьте 2 натертых моркови, посолите. 6 ъит. сладкого перца варите в течение 5—7 мин. Заполните гречневой массой перец, положите в кастрюлю и залейте бульоном, приготовленным из кубика. Тушите в течение 15—20 мин.

Меню № 8 (для кормящих мам)

1-й день

Завтрак: омлет с сыром и зеленью; 2 кусочка отрубного хлеба; зеленый чай.

Обед: суп с рыбными фрикадельками; тонкий лаваш; чай; печенье (не более 3 шт.).

Полдник: банан; яблоко; 2 зерновых хлебца с сыром; чай.

Ужин: тушеная рыба (горбуша) с гарниром (обжаренная зеленая фасоль); травяной чай; хлеб.

Перед сном – йогурт.

Рецепт рыбного супа с фрикадельками.

Сформуйте из рыбного фарша фрикадельки, положите в кипящую подсоленную воду, добавьте 300 г нарезанного картофеля, натертую морковь, пассерованную на растительном масле 1 головку репчатого лука, зелень, лавровый лист.

2-й день

Завтрак: какао; сырники без сметаны и других добавок.

Обед: салат из помидоров и огурцов с зеленью и растительным маслом; отрубной хлеб; куриный бульон с вареным яйцом; зеленый чай; конфета.

Полдник: 2 зерновых хлебца с мягким творожным сыром; груша.

Ужин: отварная курица с коричневым рисом; кусочек хлеба; ромашковый чай.

Перед сном – кефир.

3-й день

Завтрак: молочный коктейль (200 г мороженого, 400—500 мл молока, 2 банана смешать в миксере); 2 поджареных тоста с сыром (положить сыр на горячие тосты, чтобы он немного расплавился).

Обед: куриный суп с овощами (зеленая фасоль, картофель, зелень); зерновые хлебцы; чай; мармелад (не больше 3 кусочков).

Полдник: маленькая баночка йогурта; 1 печенье; горсть изюма.

Ужин: картофельный салат; несладкий мятный чай.

Перед сном – айран.

Рецепт приготовления картофельного салата.

2 отваренных клубня картофеля, 1 свежий огурец мелко нарежьте, перемешайте и посолите.

4-й день

Завтрак: мюсли с молоком; чашка ягод (малина, вишня, смородина); кисель.

Обед: бульон с яйцом и лапшой (в кипящий овощной бульон опустите лапшу, вареное измельченное яйцо); зеленый чай; овсяное печенье – 2 шт.

Полдник: горсть кураги; 2 банана.

Ужин: картофельные клопсы; 2 кусочка пшеничного хлеба; чай.

Перед сном – 1 стакан натурального йогурта.

Рецепт картофельных клопсов.

500 г мясного фарша перемешайте с 2 натертыми клубнями картофеля. Добавьте соль, яйцо, взбитое с 2 ст. л. сметаны, 0,5 ч. л. тмина, мелко нарезанную половину головки репчатого лука. Сформуйте из массы котлеты и обжарьте их на разогретом расти тельном масле до готовности.

5-й день

Завтрак: гречневая каша на воде с жареными грибами и луком; чай; 2 зерновых хлебца с ветчиной и зеленью.

Обед: сырный суп с клецками.

Полдник: 150 г чернослива; 2 яблока.

Ужин: рыбные лепешки; чай без сахара.

Перед сном – снежок.

Рецепт сырного супа с клецкам.

2 плавленых сырка мелко нарежьте и залейте 1 л воды, варите на слабом огне, помешивая, до полного растворения сырных кубиков. Затем добавьте 2 клубня картофеля, нарезанных кубиками, клецки. Для их приготовления смешайте 2 яйца, 100 г муки в воде с солью. Варите до готовности. При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Рецепт рыбных лепешек (филе судака и др.).

Нарежьте кусками 200 г филе рыбы, посыпьте солью,

смешайте со сметаной, репчатым луком, перцем, тмином и все порубите. Массу сформуйте в виде круглых лепешек, запанируйте их в яйце, сухарях и обжарьте на сливочном масле до золотисто-коричневого цвета, затем еще 5 мин подержите в горячем духовом шкафу. Перед подачей полейте растопленным маслом.

6-й день

Завтрак: творог с фруктами (бананы, ягоды); какао; зефир (2 шт).

Обед: грибной суп с курицей и лапшой; отрубной хлеб; мороженое; чай.

Полдник: 200 г фаршированных фруктов; 1 небольшая гроздь винограда.

Ужин: зразы с куриной печенью. Перед сном – айран.

Рецепт фаршированных фруктов.

С 4 яблок срежьте верхушку с плодоножкой и аккуратно выньте сердцевину. 1 сладкое яблоко и 1 грушу натрите на крупной терке. 100 г темного шоколада измельчите, смешайте фрукты с шоколадом. Плотно уложите начинку в яблоки. Положите яблоки в форму (кастрюлю) с толстыми стенками и запекайте в духовке 20 мин. Жирные сливки взбейте в пышную пену и украсьте яблоки. Посыпьте сверху мелко натертым шоколадом и измельченными грецкими орехами.

Рецепт приготовления зраз с куриной печенью.

Куриный фарш (500 г) посолите, добавьте специи и тщательно перемешайте. Сформуйте из куриного фарша со специями 4 лепешки. Для начинки 200 г куриной печени измельчите, обжарьте с луком. Начинку положите на середину каждой лепешки, сделайте зразы, запанируйте в сухарях и обжарьте. Подавайте на листьях салата.

7-й день

Завтрак: шарлотка из булочки; зеленый чай.

Обед: ризотто с рыбой; чай; хлеб; овсяное печенье.

Полдник: инжир.

Ужин: салат из свежих овощей с зеленью, заправленный растительным маслом; зерновые хлебцы.

Перед сном – кефир.

В течение всего дня пить много жидкости.

Рецепт шарлотки из булочки.

Булочку нарежьте тонкими ломтиками, смочите во фруктовом соке и засыпьте 100 г сахара. 4 несладких яблока очистите от кожицы и нарежьте небольшими кусочками. Кусочки яблок и булки выложите слоями в форму с толстыми стенками, смазанную маслом. Посыпьте сахаром, полейте растопленным маслом и запекайте. Украсьте взбитыми сливками и измельченными грецкими орехами.

Рецепт ризотто с рыбой.

Разогрейте 1 ст. л. растительного масла в кастрюле, обжарьте 1 мелко нарезанную головку репчатого лука, 1 тонко нарезанный сладкий перец, помешивая, до мягкости. Добавьте 1 ч. л. специй, 200 г риса, перемешайте. Добавьте 0,5 л воды. 2 помидора обдайте кипятком, опустите в холодную воду и очистите от кожицы, мелко нарежьте и добавьте в кастрюлю, доведите до кипения.

Убавьте огонь, тушите, накрыв крышкой, помешивая время от времени, около 10 мин, пока вся усидкость не выпарится. Добавьте 500 г нарезанного рыбного филе, тушите, накрыв крышкой, около 10 мин, пока рыба не изменит цвет, а рис не станет неумным. Посыпьте петрушкой.

Меню № 9 (для кормящих мам)

1-й день

Завтрак: 1 небольшой ломтик хлеба с кусочком сыра; 1 стакан минеральной воды.

Обед: рыба в кляре; 150 г сладкой консервированной кукурузы; 1 стакан чая без сахара.

Полдник: 100 г картофеля; сваренного в «мундире»; 50 г зеленого горошка; 50 г болгарского перца; 1 стакан молока.

Ужин: курица, тушенная с морковью; 100 г салата из яблок, киви и апельсинов; 1 стакан зеленого чая.

Рецепт рыбы в кляре.

200 г очищенной рыбы залейте молоком и поставьте в холодильник на 30 мин. Затем нарежьте рыбу небольшими кусочками, посолите, поперчите. Из 1 яйца и 1/2 стакана муки приготовьте густой кляр. Каждый кусочек рыбы обмакните в приготовленный кляр и обжарьте на растительном масле. Готовую рыбу посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

Рецепт курицы, тушенной с морковью.

Разделайте курицу среднего размера, удалив внутренности и разрезав ее на кусочки. Обжарьте мясо на сливочном масле. Выньте курицу, уложите на тарелку. В оставшемся жире поджарьте 500 г моркови, нарезанной кружочками. Добавьте 25 г муки и тоже обжарьте. Обжаренные куски курицы залейте горячей водой, посолите, посыпьте черным перцем по вкусу и тушите до готовности на слабом огне. Посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

2-й день

Завтрак: 100 г овсяной каши, залитой водой, с кусочками фруктов; 1 стакан кефира.

Обед: креветки с грибами; салат из моркови с грушами и малиной.

Полдник: крупеник из гречневой крупы; 1 стакан чая без сахара; 1 небольшая булочка с маком.

Ужин: жареный кролик; 1 небольшой ломтик хлеба; 4 измельченных листа зеленого салата, заправленных лимонным соком; 1 апельсин.

Рецепт креветок с грибами.

Отварите 500 г креветок, слейте жидкость. Обжарьте без масла 300 г нарезанных шампиньонов до золотой корочки, добавьте 1 ст. л. сметаны, креветки.

Рецепт салата из моркови с грушами и малиной.

Натрите 100 г моркови на крупной терке, 150 г свежих груш нарежьте мелкими кусочками. Выложите в салатницу, смешайте с 1 ст. л. меда, украсьте готовый салат 2 ст. л. свежей малины.

Рецепт крупеника из гречневой крупы.

2 стакана молока доведите до кипения, всыпьте 1 стакан гречневой крупы и варите до загустения. После этого положите 200 г творога, измельченного с помощью мясорубки, 100 г сметаны, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара и щепотку соли. Тщательно перемешайте и поместите на смазанную сливочным маслом и обсыпанную панировочными сухарями сковороду. Намажьте сверху сметаной, полейте 1 ст. л. растопленного масла и поставьте в духовой шкаф на 40—50 мин. Готовый крупеник полейте маслом или сметаной, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Рецепт жареного кролика.

Возьмите 400 г мяса кролика, разделите на небольшие кусочки, тщательно промойте в холодной воде. Варите на слабом огне. Готовое мясо поместите в духовку на 30 мин. Мясо должно находиться в глубокой посуде. Через каждые 10 мин поливайте мясо отделившимся соком и переворачивайте его на другую сторону. Готовое мясо выложите на тарелку, сверху посыпьте мелко нарезанной зеленью.

3-й день

Завтрак: 150 г отварного риса с кусочками разных фруктов и 1 ст. л меда; 1 стакан минеральной воды.

Обед: рассольник с рыбой; 1 апельсин; 1 киви; 1 стакан молока.

Полдник: 100 г мюсли без сахара, заправленные молоком, с кусочками банана; 1 стакан чая; 2 печенья.

Ужин: 100 г вареной спаржи; 100 г вареного картофеля; небольшой ломтик ржаного хлеба; 1 яблоко; 1 стакан минеральной воды.

Рецепт рассольника с рыбой.

Сначала приготовьте рыбный бульон: 300 г рыбы (судака или окуня) разделайте следующим способом: очистите от чешуи, отделите внутренности, отрежьте жабры. Положите рыбу в кастрюлю, залейте холодной водой, добавьте соль, закройте крышкой, доведите до кипения, снимите пену и затем варите на слабом огне в течение 25—30 мин, после чего голову рыбы оставьте еще на 20 мин вариться, а кусочки выньте. Рыбный бульон готов.

Мелко нарежьте 3 очищенных от кожуры соленых огурца, добавьте в рыбный бульон, поместите на слабый огонь вместе с 2 очищенными и мелко нарезанными клубнями картофеля, добавьте пассерованные 1 морковь, коренья петрушки или сельдерея, нарезанные соломкой, и варите 15 мин. Затем добавьте отваренные соленые огурцы, 5—6 шт. черного перца горошком, 2 лавровых листа, соль и варите 5 мин. Непосредственно перед подачей на стол посыпьте зеленью, соедините с кусочками рыбы.

4-й день

Завтрак: 150 г свежих фиников; 1 стакан чая с сахаром.

Обед: щука; салат из свеклы и яблок; стакан молока.

Полдник: 100 г тушеной индейки; 100 г овощного салата; 1 киви; 1 стакан зеленого чая.

Ужин: грибы в сметане (200 г); 100 г вареного картофеля; 1 стакан минеральной воды; 3 сушки.

Рецепт отварной щуки.

1,5 кг филе щуки нарежьте небольшими кусками, выложите на смазанный 1 ст. л. растительного масла противень. Каждый кусочек посолите, поперчите, посыпьте 100 г толченых сухарей, измельченным мускатным орехом и украсьте кружками 1/2 лимона. Залейте рыбу 6 ст. л. рыбного бульона и поставьте в духовой шкаф, разогретый до 200—220 °С. Время от времени поливайте отделившимся соком.

Рецепт салата из свеклы и яблок.

2 крупных нарезанных яблока смешайте с 200 г отваренной и натертой свеклы, добавьте 0,5 г лимонной кислоты, 2 ст. л. сахара, полейте 2 ст. л. нежирной сметаны.

Рецепт грибов в сметане.

500 г шампиньонов очистите, промойте в холодной воде, залейте горячей водой, добавьте немного лимонной кислоты и

кипятите 20 мин. Выньте, нарежьте ломтиками, посолите и, помешивая, обжарьте на 2 ст. л. масла. Перед окончанием жарки добавьте в них 1 ч. л. муки, перемешайте, залейте 1/2 стакана сметаны, добавьте по вкусу соль и доведите до кипения. Посыпьте грибы зеленью петрушки и укропа.

5-й день

Завтрак: 1 яблоко; 1 стакан йогурта.

Обед: рыба с майонезом; салат из редиса со сметаной и желтком.

Полдник: 150 г фруктового салата из кусочков ананаса и апельсина; 1 стакан чая без сахара; небольшой кусочек бисквита.

Ужин: курица, запеченная в сметане; 100 г вареного картофеля; 1 персик.

Рецепт рыбы с майонезом.

В глубокую сковороду выложите 500 г нарезанного рыбного филе, полейте соком 1/2 лимона, залейте бульоном или водой, поставьте на огонь. Доведите до кипения, кипятите в течение 10 мин. Добавьте майонез по вкусу, посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

Рецепт салата из редиса со сметаной и желтком.

2—3 пучка нарезанного редиса смешайте с 1 вареным белком. Желток взбейте в пену в отдельной посуде, соедините со 100 г сметаны, солью, 2 шт. мелко нарезанного редиса и отдельно взбитым белком. Готовый салат посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

Рецепт курицы, запеченной в сметане.

Тушку курицы весом около 500 г опустите на 3—5 мин в горячую подсоленную воду, затем положите в жаровню, залейте 20 г растопленного сливочного масла, накройте крышкой и жарьте до готовности. 2 яичных белка хорошо взбейте, залейте ими жареного цыпленка, посолите, накройте крышкой и поместите в духовку. Когда белок будет почти готов, цыпленка осторожно выньте, положите на блюдо, полейте сливочным маслом. Посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

6-й день

Завтрак: 100 г картофеля, сваренного в «мундире»; 50 г сладкой кукурузы; 1 банан; 1 стакан кефира.

Обед: котлеты свекольные; 100 г зеленого салата; 1 гроздь винограда; 1 стакан минеральной воды.

Полдник: запеченные черника и персики; 1 стакан чая без сахара.

Ужин: 200 г отварной рыбы; 1 крупная морковь, натертая на терке, заправленная растительным маслом; 1 стакан зеленого чая.

Рецепт котлет свекольных.

500 г свеклы вымойте и отварите вместе с кожурой до готовности. Готовую свеклу очистите от кожуры и натрите на терке с мелкими отверстиями или пропустите через мясорубку. Поместите в сотейник вместе с 2 ст. л. сливочного масла. Тщательно прогрейте и добавьте 3 ст. л. манной крупы. Все это проварите на слабом огне 12—15 мин.

Приготовленную массу остудите, добавьте 1 яйцо и сформуйте небольшие котлеты. Запанируйте их в сухарях или муке и обжарьте с двух сторон до образования румяной корочки.

Рецепт приготовления запеченной черники и персиков.

Разогрейте духовку до 170 °С. На дно формы для запекания положите 6 персиков, нарезанных ломтиками. Сверху выложите 1 стакан черники, посыпьте 2 ст. л. сахара и 1/2 ч. л. молотой корицы. В отдельной емкости смешайте 1 стакан муки, 1/3 стакана овсяных хлопьев, добавьте 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, по 1/4 ч. л. соды и соли. Добавьте 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. любого фруктового йогурта, все разотрите и замесите тесто. Выложите тесто на фрукты, поставьте в духовку примерно на 1 ч.

7-й день

Завтрак: 200 г фруктового салата из свежих и сушеных фруктов с орехами; 1 стакан чая без сахара; 1 бутерброд со сливочным маслом.

Обед: 200 г трески, запеченной с тертым сыром; 100 г салата из моркови и горошка; 1 яблоко; 1 стакан йогурта.

Полдник: печенье овсяное с орехами и изюмом; 1 стакан воды.

Ужин: 200 г вареного мяса цыпленка; 100 г творога; 1 персик; 1 стакан чая без сахара.

Рецепт печенья овсяного с орехами и изюмом.

В миске смешайте 100 г овсяных хлопьев, 1 стакан питьевой воды, 2 яйца и 100 г масла (или маргарина), все хорошо

перемешайте. Яблоко измельчите, добавьте к овсяным хлопьям вместе с шоколадными чипсами и 50 г изюма, все тщательно перемешайте до получения однородной массы. Сформуйте небольшие по размеру шарики и поместите их на разогретый и предварительно смазанный сливочным маслом противень. Поставьте в духовку на 20 мин. На каждый шарик поместите по небольшому ореху. Выпекайте овсяное печенье при температуре 180 ˚С в течение 10—15 мин.

Меню № 10 (для кормящих мам)

1-й день

Завтрак: 150 г вареного риса; 100 г фасоли; 1 стакан минеральной воды; 2 сухарика.

Обед: рыбные фрикадельки; 2 соленых огурца; 1 стакан чая без сахара.

Полдник: 2 яйца, поджаренных с 50 г с тертого сыра; котлеты морковные (150 г); 1 свежая зеленая груша; 1 стакан воды.

Ужин: 200 г вареной говядины; 100 г творога; 1 стакан кефира.

Рецепт рыбных фрикаделек.

Отварите 150 г риса, перемешайте с 120 г филе трески или судака, пропустите 2 раза через мясорубку. Добавьте 15 мл растительного масла, соль, все тщательно перемешайте и сделайте из полученной массы фрикадельки. Доведите до готовности на пару.

2-й день

Завтрак: 1 банан; 100 г орехов кешью; 1 стакан чая без сахара; 1 ломтик хлеба.

Обед: фаршированный перец (250 г); 100 г творога; 1 стакан кефира.

Полдник: 150 г вареного картофеля; 1 апельсин; 1 стакан воды.

Ужин: филе серебристого хека, жаренное в тесте; салат из 1 моркови и 100 г горошка; 1 свежий апельсин.

Рецепт фаршированного перца.

Разогрейте духовку до 180 °С. Отварите 100 г красной чечевицы под крышкой в течение 6—7 мин после закипания, посолите. Потушите на сковороде с 50 г сливочного масла 1 яблоко, очищенное и нарезанное, 50 г нарезанных фиников без косточек, помешивая, в течение 2—3 мин, перемешайте с чечевицей. Разрежьте 4 болгарских больших перца пополам, удалите семена, положите на противень. Каждую половинку заполните смесью из чечевицы, накройте противень фольгой и выпекайте в духовке в течение 25—30 мин до готовности перца.

3-й день

Завтрак: 200 г каши из проса с изюмом; 1 стакан чая без сахара.

Обед: форель с изюмом; салат из огурцов и болгарского перца (150 г); 1 стакан минеральной воды.

Полдник: 400 г творожников; 1 стакан кефира; 1 ломтик хлеба.

Ужин: 150 г нежирной отварной говядины; 100 г отварного картофеля.

Рецепт творожников.

Для их приготовления пропустите 300 г творога через мясорубку, соедините с 1 стаканом муки, 2 ст. л. сахара, щепоткой соли, ванилином и 2 яйцами. Все тщательно перемешайте, разделите на 10—12 равных частей. Из каждой части сформуйте маленькую котлету, каждую из которых запанируйте в муке, придайте форму биточка, положите на разогретую сковороду с растительным маслом и обжарьте на сливочном масле до образования золотистой корочки.

4-й день

Завтрак: нарезанное яблоко и горсть черники, заправленные натуральным йогуртом; 1 стакан молока.

Обед: рассольник с потрохами; 100 г фруктового салата из свежих ананасов и апельсинов; 1 стакан чая без сахара.

Полдник: 200 г вареного картофеля; 1 стакан чая без сахара; 1 кусочек пирога с вишней.

Ужин: шпинат с гренками; 150 г запеченного рыбного филе; 1 стакан ряженки.

Рецепт рассольника с потрохами.

350 г лапок, крылышек, шеек, желудков, сердец курицы тщательно обработайте и промойте. Залейте холодной водой и варите на слабом огне. В процессе варки посолите и добавьте 2 нарезанные моркови. 3 соленых огурца очистите, нарежьте тонкими полосками и немного припустите в том же бульоне. 1—2 ст. л. муки обжарьте без масла на сковороде, добавьте небольшое количество огуречного рассола. Бульон процедите, добавьте в него 2 мелко нарзанных клубня картофеля, а через 10—15 мин – подготовленные огурцы и мучную заправку, после чего варите еще 10—15 мин. К приготовленному рассольнику добавьте 3 ст. л. рассола от огурцов.

Рецепт шпината с гренками.

1 кг шпината переберите, промойте в холодной воде, поместите в кастрюлю, подлейте немного кипящей воды и варите на слабом огне под крышкой. Отваренный и протертый через сито шпинат соедините с 150 мл молока, 2 ст. л. сахара, щепоткой соли, небольшим количеством мускатного ореха. Все тщательно перемешайте и поместите на слабый огонь. Приготовленную массу не следует доводить до кипения. 300 г белого хлеба нарежьте тонкими ломтиками, поместите на некоторое время в молоко, в которое предварительно были добавлены 2 ст. л. сахара и 2 яйца. Обжарьте на сливочном масле до образования румяной корочки.

5-й день

Завтрак: 200 г овсяных хлопьев, залитых водой; 1 стакан молока.

Обед: суп-пюре из курицы; 100 г отварного картофеля; 1 стакан чая без сахара.

Полдник: 200 г творога; 1 стакан кефира.

Ужин: борщ с сельдереем; 1 стакан зеленого чая.

Рецепт борща с сельдереем.

Потушите в растительном масле 1 среднюю нарезанную головку репчатого лука, 1 палочку сельдерея и 1 небольшую свеклу вместе с 2—3 ст. л. томатной пасты. Отдельно в кастрюле отварите 1/2 небольшого кочана капусты вместе с 1/2 сладкого перца, свекольной ботвой и 1 цукини. Добавьте в кастрюлю тушеные овощи, посолите, поперчите.

6-й день

Завтрак: 200 г тушеной фасоли; 1 яблоко.

Обед: котлеты рубленые жареные; 100 г сваренного в «мундире» картофеля; 100 г сырых овощей (моркови, перца, редьки); 1 стакан апельсинового сока.

Полдник: 150 г жареных грибов; 1 яйцо, сваренное всмятку; 100 г салата из огурцов; 1 стакан чая.

Ужин: вареники с творогом; 1 стакан чая; немного печенья или бисквита, можно шоколадного.

Рецепт котлет рубленых жареных.

Смешайте 550 г нарезанной мякоти курицы, 40 г белых сухарей, вымоченных в молоке или сливках, 1 яйцо, взбитое с 75 г

сливок. Затем взбейте до состояния пышной массы, разделите на 12 равных частей. Сформуйте котлеты, запанируйте каждую в муке, во взбитом яйце, посыпьте белыми сухарями, обжарьте на топленом масле с двух сторон до готовности, затем поместите на 2—3 мин в горячий духовой шкаф.

7-й день

Завтрак: 1 бутерброд с сыром; 1 апельсин; 1 яблоко; 100 г грецких орехов; 1 стакан чая без сахара.

Обед: фаршированные огурцы; салат из сладкого перца, зеленого горошка и риса.

Полдник: котлеты пшенные с морковью; 1 банан; 1 тост из непросеянной муки с кусочком сыра; 1 стакан воды.

Ужин: рыбная мелочь, тушенная с зеленью; 100 г отварного картофеля; 100 г консервированного зеленого горошка; 1 стакан чая с сахаром.

Рецепт фаршированных огурцов.

4 огурца разрежьте вдоль пополам, удалите семена. Яичный желток разотрите с 1 ст. л.

растительного масла, смешайте с огуречной мякотью, посолите и соедините с измельченными 200 г вареного мяса креветок. Готовой массой нафаршируйте каждую половинку огурцов. Сверху посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Рецепт салата из сладкого перца, зеленого горошка и риса.

Сварите 1 стакан риса. Запеките в духовке 5 шт. сладкого перца, предварительно нарезанного тонкими полосками. Смешайте рис, перец и 1 стакан консервированного зеленого горошка, посолите по вкусу. Заправьте соусом из 2 ст. л. растительного масла и 1 ст. л. уксуса.

Рецепт котлет пшенных с морковью.

4 моркови очистите, промойте, нарежьте тонкими ломтиками, положите в посуду, добавьте немного сливочного масла и воды. Поставьте на слабый огонь и доведите до готовности. Отваренную морковь выложите на сито и дождитесь, пока стечет вода. После этого измельчите и добавьте к 200 г предварительно сваренной пшенной каши. Кашу сварите из 1/2 стакана пшена и 0,5 л воды. В кашу добавьте 2 яйца. Из полученной массы сформуйте небольшие котлеты и обжарьте их на сливочном масле. Перед подачей на стол полейте маслом или

сметаной.

Рецепт рыбной мелочи, тушенной с зеленью.

600 г подготовленной, выпотрошенной и тщательно промытой рыбы посолите и выдержите в холодном месте 30 мин. Мелко нашинкуйте 50 г зелени петрушки, укропа и сельдерея. Измельчите 150 г сухарей. Посуду для жарки смажьте сливочным маслом. Поджарьте запанированную в сухарях рыбу. Положите ее в сотейник на зелень. Влейте 1/2 л горячего молока, закройте крышкой и тушите на слабом огне. Готовую рыбу поместите в подготовленную тарелку, сверху посыпьте мелко нарезанной зеленью и яйцами.

Заключение

Вот и подошла к концу наша книга. Надеемся, что «Диета для молодой мамы» станет для вас хорошим другом. Мы предложили вашему вниманию различные варианты диет, разработанных специально для молодых мам. В книге вы нашли рекомендации как для беременных женщин, так и для уже родивших. Организм беременных нуждается в особом уходе. В состоянии беременности вы должны заботиться не только о себе, но и о своем ребенке. Вы готовитесь подарить жизнь новому человечку. Что может быть прекраснее? Но каждая девушка беспокоится не только о своем малыше, но и о своей фигуре. Ведь для молодой женщины хорошая внешность играет далеко не последнюю роль. Как сохранить очертания своих форм после беременности? Надеемся, что теперь для вас это не является секретом.

Диета – слово, практически не сходящее с уст девушек. Низкокалорийные продуты, овощи и фруктовые напитки – вот чем мы стремимся питаться сегодня.

Помните: молодым мамам специальная диета просто необходима. Беременным диета нужна для того, чтобы снизить до минимума риск при вынашивании ребенка. Девушкам, родившим недавно, диета нужна для поддержания фигуры и для обеспечения организма необходимыми веществами. Хорошо подобранная диета, прошедшая медицинские тестирования и испытанная на практике, является настоящим подарком для молодой мамы. Наша книга основана на исследованиях ученых и врачей, проведенных по всему миру, и включает в себя их научные разработки. Также не следует забывать о гимнастике для беременных. Упражнения не только будут поддерживать в тонусе ваши мышцы, но и укрепят их для облегчения процесса родов. Рождение ребенка требует хорошей подготовки. Наша книга сосредоточена на проблемах вынашивания здорового плода и на сохранении фигуры после родов.

Теперь вы сможете подобрать свой рацион (какую еду включать в него, а какую не стоит) и узнаете, как, став мамой, оставаться такой же привлекательной и сексуальной для окружающих, не нанося вред ни себе, ни тем более ребенку.